

健康管理チェック表 多摩川ネイチャー100K

お名前 ( )

毎日のチェックをお願いします。

2022年4月24日実施

参加種目 ( )

月 日	体 温	1 風邪の 症状	2 だるさ・ 無気力感	3 味覚・ 嗅覚の 異常	4 睡眠 (十分睡眠を 得られたか)	その他の自覚症状
記入例	36.5℃	×	×	×	やや不足	特になし
4月10日	℃					
4月11日	℃					
4月12日	℃					
4月13日	℃					
4月14日	℃					
4月15日	℃					
4月16日	℃					
4月17日	℃					
4月18日	℃					
4月19日	℃					
4月20日	℃					
4月21日	℃					
4月22日	℃					
4月23日	℃					
<b>大会当日</b>	<b>4月24日</b>	℃				
4月25日	℃					
4月26日	℃					
4月27日	℃					
4月28日	℃					
4月29日	℃					
4月30日	℃					
5月1日	℃					
5月2日	℃					
5月3日	℃					
5月4日	℃					
5月5日	℃					
5月6日	℃					
5月7日	℃					
5月8日	℃					