

健康管理チェック表 柏の葉爽快マラソン

お名前 ()

毎日のチェックをお願いします。

2022年5月3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 （十 分睡 眠を 得ら れた か） 睡 眠	その他の自覚症状
記入例	36.5℃	×	×	×	やや不足	特になし
4月19日	℃					
4月20日	℃					
4月21日	℃					
4月22日	℃					
4月23日	℃					
4月24日	℃					
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	℃					
大会当日	5月3日	℃				
5月4日	℃					
5月5日	℃					
5月6日	℃					
5月7日	℃					
5月8日	℃					
5月9日	℃					
5月10日	℃					
5月11日	℃					
5月12日	℃					
5月13日	℃					
5月14日	℃					
5月15日	℃					
5月16日	℃					
5月17日	℃					