

健康管理チェック表 横浜海の公園冬マラソン大会用

お名前()

毎日チェックしよう

2022年1月30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
1月16日	℃					
1月17日	℃					
1月18日	℃					
1月19日	℃					
1月20日	℃					
1月21日	℃					
1月22日	℃					
1月23日	℃					
1月24日	℃					
1月25日	℃					
1月26日	℃					
1月27日	℃					
1月28日	℃					
1月29日	℃					
大会当日	1月30日	℃				
1月31日	℃					
2月1日	℃					
2月2日	℃					
2月3日	℃					
2月4日	℃					
2月5日	℃					
2月6日	℃					
2月7日	℃					
2月8日	℃					
2月9日	℃					
2月10日	℃					
2月11日	℃					
2月12日	℃					
2月13日	℃					