

# 健康記録表

所属 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

- ① 選手自身で下記の症状があるかないか記載してください。（練習直前または当日朝に記入）  
 ② ご自身の健康に不安がある際は、**指導者**または**下記の相談先**に直接ご相談ください。

月日(曜日)	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
練習	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
測定した時間	時	時	時	時	時	時	時
体温	度	度	度	度	度	度	度
※ 強いだるさ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
※ 息苦しさ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
のどの痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
くしゃみ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
咳	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
たん	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
味覚の変化	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
嗅覚の変化	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他 (嘔吐・腹痛・下痢等)							

※強いだるさ・息苦しきの症状出現時は帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

帰国者・接触者相談センターは全ての都道府県に設置されています。詳しくは下記のQRコードからご覧いただけます。

**帰国者・接触者相談センターに相談いただく目安【厚生労働省：2020年5月11日現在】**

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（けんたいかん）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方※1で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合※2

※1：高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患があるかたや透析を受けている方、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている方

※2：症状が4日以上続く場合、解熱剤などを飲み続けなければならない場合

