

第 6 3 回 鷺羽山ロードレース大会

【大会後／個人管理用】新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート

※大会終了後 2 週間は健康チェックをしてください。

※該当しない場合は **レ** を入れ、該当する場合は **○** を記入してください。（体温0.1℃単位の数字を記入）

No.	チェック項目	1/23 (月)	1/24 (火)	1/25 (水)	1/26 (木)	1/27 (金)	1/28 (土)	1/29 (日)	1/30 (月)	1/31 (火)	2/1 (水)	2/2 (木)	2/3 (金)	2/4 (土)	2/5 (日)
1	のどの痛みがある														
2	咳（せき）が出る														
3	痰（たん）が出たり、からんだりする														
4	鼻水、鼻づまりがある ※アレルギーを除く														
5	頭が痛い														
6	体のだるさなどがある														
7	発熱の症状がある														
8	息苦しさがある														
9	味覚異常（味がしない）														
10	嗅覚異常（匂いがしない）														
11	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※症状が 4 日以上続く場合は必ず最寄りの保健所、診療所等に報告してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに報告してください。

※保健所、診療所等に相談後、必ず大会主催者に報告してください。