吹田ラグビースクール　セルフチェック表

生徒氏名	学年

保護者の皆様へ　：　より安全にラグビーを楽しんでいただくために、お子さんの健康状態を教えてください。

質問		1		2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	質問に該当する項目に、○×をつけてください。 **記入方法** 質問 1～8　なければ　○　あれば　× 質問　9　十分なら　○　不十分なら　× 質問　10　あれば　○　なければ　× 質問　11　食べれば　○　食べなければ　× 質問　12　あれば　○　なければ　× 注）　セルフチェック表を忘れた場合、未記入等不備がある場合は、練習に参加できません。		
月	日	発熱はないか	今朝の測定値	体はだるくないか	下痢をしていないか	頭痛や胸痛はないか	関節等の痛みはないか	3週間以内の脳震盪を起こしていないか	疲労はないか	前回の運動の疲れは残っていないか	昨夜の睡眠は十分か	睡眠時間	食欲はあるか	朝食または昼食を食べたか	今日の練習に参加する意欲は十分にあるか	コーチへの連絡事項（体調・その他）	サイン 保護者	サイン 指導員
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						
			℃									時間						