

# 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 発熱はないか	2 今朝の測定値	3 体はだるくないか	4 下痢をしていないか	5 頭痛や胸痛はないか	6 関節等の痛みはないか	7 3週間以内の脳震盪を起こしていないか	8 疲労はないか	9 前回の運動の疲れは残っていないか	10 昨夜の睡眠は十分か	11 睡眠時間	12 食欲はあるか	13 朝食または昼食を食べたか	14 は今日の練習に参加する意欲	質問に該当する項目に、○×をつけてください。			
																記入方法			
月	日															サイン			
																保護者	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							

**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。