

第 25 回白馬スノーハーパークロスカントリー大会

【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 10 日間は健康チェックを行ってください。

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

| No. | チェックリスト | 7/24 | 7/25 | 7/26 | 7/27 | 7/28 | 7/29 | 7/30 | 7/31 | 8/1 | 8/2 | 8/3 |
|-----|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 1 | のどの痛みがある | | | | | | | | | | | |
| 2 | 咳(せき)が出る | | | | | | | | | | | |
| 3 | 痰(たん)がでたり、からんだりする | | | | | | | | | | | |
| 4 | 鼻水(はなみず)、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。