寝屋川ラグビースクール　セルフチェックシート（平成　　年度）

※より安全にラグビーを楽しんでいただくためにも、必ず毎回提出願います。

学年　：　　年生	氏名　：	保護者緊急連絡先　【　　】
熱中症（疑い）の経験　：　平成　　年　　月頃		脳震盪（疑い）の経験　：　平成　　年　　月頃
既往症など　：		

日　付	体　温	就寝時間	起床時間	朝　食	爪	連絡事項	保護者印	指導者印
記入例	36.7℃	21:00	6:30	○：食べた △：少し ×：食べなかった	☑ 切ってあることを確認	前回の練習時に右ひざを打撲。練習には支障ないと思います。 3日前まで風邪ぎみでしたが、現在は体調良いです。		
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			
／	℃	：	：		□			

日　付	体　温	就寝時間	起床時間	朝　食	爪	連絡事項	保護者印	指導者印
記入例	36.7℃	21:00	6:30	○:食べた △:少し ×:食べなかった	☑ 切ってあることを確認	前回の練習時に右ひざを打撲。練習には支障ないと思います。 3日前まで風邪ぎみでしたが、現在は体調良いです。		
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			
／	℃	:	:		□			