セルフチェックシート（平成　　年度、No.　　）

※参加時には必ず検温して毎回担当コーチに提出願います。

OTJ ラグビースクール	氏名
年　月　日生まれ　学年（　　）	血液型　型　、　平熱　℃
住所	
保護者名	緊急連絡先　自宅電話
	緊急連絡先　携帯電話
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 × 伸びている	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日前まで風邪気味でしたが、現在は体調良いです。		
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					
／	℃	：	：					

※練習や試合の休けいの時には必ず水分をとりましょう。家を出る前にも一杯。練習では帽子も必ずかぶりましょう。