

2022長良川ミドルトライアスロン102秋大会（2022年9月25日開催）【 体温・健康管理・行動記録シート 】

レースNo	
氏名	
連絡先（携帯番号）	

	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	大会当日
	日	月	火	水	木	金	土	日
体温（℃）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調5段階評価：5 良い～1 悪い								
■ 本日の体調で気になることがあれば、該当項目にチェックしてください（複数回答可）								
以下のいずれも該当なし	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
咳や喉に痛みがある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
臭覚や味覚に異常を感じる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
胸が痛い・息苦しい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
普段と比べて血圧が高い	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
動悸や息切れがする	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
頭痛やめまいがする	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
顔や足にむくみがある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
下痢や激しい腹痛がある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
筋肉や関節に痛みや腫れがある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
疲れていて体がだるい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡眠不足	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
その他、普段とは体の調子が異なる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
■ 日常生活で気になることがあれば、該当項目にチェックしてください（複数回答可）								
1. 外出の際、マスクを忘れることがある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 頻回の手洗い、手指消毒を忘れることがある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ソーシャルディスタンスを忘れてしまうことがある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 接触確認アプリ（COCOA）からアラートがきた	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 入国制限がある国、地域へ渡航していた	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 出張、遠征などで長距離の移動があった	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 大人数（5名以上）での会食をした	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. 大人数のイベントへ参加した	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

※上記の4～9に該当する場合、「誰」と「どこで」「何時から何時まで」にその状況があったか、必ず日誌やカレンダーに記録を残してください。感染者が発生したときにお伺いすることがあります。

大会開催1週間前の9月18日（日）より毎日体温測定ならびに健康チェックを行い「体温・健康管理・行動記録シート」に記録し、大会当日受付に提出してください。

ご協力よろしくお願いします。