



NOBEYAMA ULTRAMARATHON

ご氏名	
ナンバーカード	

体調管理チェックシート【大会後自宅保管用】

- 下記項目に該当する場合は✓を入れ、体温は0.1℃単位の数字を記入してください。
- 5月23日(月)以降の記入は任意となります。ご自身の体調管理にご活用ください。
- 提出義務はありませんのでご自身での管理をお願いいたします。

No.	チェック項目	5月23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
1	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
2	37.5℃以上の発熱があった							
3	咳(せき)、のどの痛みなどの風邪の症状があった							
4	だるさ(倦怠感)を感じた							
5	息苦しさ(呼吸困難)を感じた							
6	嗅覚や味覚の以上を感じた							
7	新型コロナウイルス感染症の陽性とされた方との濃厚接触があった							
8	1週間以内に海外への渡航があった							
9	8の該当者との濃厚接触があった							