



# 日本ジャンプロープ連合 推奨 健康チェックシート

名前:

所属:

	日付	検温	平熱を超える 発熱がある	咳・喉の痛みなど 風邪の症状がある	だるさ、息苦しさ (倦怠感)がある	嗅覚や味覚の 異常・違和感がある	体が重く感じる、 疲れやすいなど	行動記録 (行った場所・会った人)	担当チェック サイン
1	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
2	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
3	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
4	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
5	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
6	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
7	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
8	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
9	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
10	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
11	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
12	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
13	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
14	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
15	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		

一つでも該当する場合は、運動はもちろん、外出を控えましょう。検温に関して、37.5℃以上の場合、休息を取ってください。