

さくらおろち湖トライアスロンフェスティバル【 体温・健康管理・行動記録シート 】

9月4日(日) カテゴリー 3・4用

氏 名	
連絡先（携帯番号）	

	7日前 8月27日	6日前 8月28日	5日前 8月29日	4日前 8月30日	3日前 8月31日	2日前 9月1日	1日前 9月2日	大会準備 9月3日	大会当日 9月4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。

来場7日前の8月27日(土)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、来場当日、受付に提出してください。