第８回千曲川ハーフマラソン　体調管理チェックシート　【大会後/個人管理用】

大会終了後2週間まで体調自己管理を行ってください。感染疑い症状が見れらた場合には、医療機関へ相談・受信を行い、感染が確認された場合には速やかに大会事務局（☎０２６-２７６-１７３１）へご報告ください。（このシートは提出いただく必要はありません）

No.	チェックリスト（該当する場合は〇を記入）	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
1	のどの痛みがある														
2	咳（せき）が出る														
3	痰（たん）が出たり、からんだりする														
4	鼻水（はなみず）、鼻づまりがある※アレルギー症状を除く														
5	頭が痛い														
6	強い倦怠感（けんたいかん）がある														
7	息苦しさがある														
8	味覚異常（味がしない）や嗅覚異常（匂いがしない）がある														
9	体温（0.1℃単位の数字を記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
10	薬剤の服用（解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤）														