背番号

堺ラグビースクール　セルフチェックシート

※セルフチェックシートを忘れた場合は、練習（試合）には参加できません。

※用具、ドレスチェック〔爪等〕大丈夫ですか？

学年　：	年	氏名　：	脳震盪（疑い）の経験	年　　月 年　　月
既往症（喘息等）			熱中症（疑い）の経験	年　　月 年　　月

日付	体温 平熱：	睡眠時間 平均：	排便	朝食 食べた時間	朝食 何を食べたか	体　調	この1週間の体調 （指導者へ伝えたい事）	薬飲用	サイン 保護者	サイン 指導者
（記入例）	36.3℃	7：00	㊒・無	7：00	ご飯×2、卵焼き、焼き鮭 味噌汁	㊛・不良	二日前まで発熱（37.5℃）	カゼ薬		
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				
／	℃	：	有・無			良・不良				

堺ラグビースクール　セルフチェックシートについて

＜目的＞

練習（試合）時の安全を最優先するために、指導者が生徒の体調を把握する事を目的とします。

＜活用方法＞

その日の生徒の体調を確認し、練習（試合）への参加の可否を検討する資料とします。

また、練習の途中中止の検討も行います。

＜練習、試合に参加できない場合＞

①体温が、37℃以上の場合。

ただし、平熱が高い生徒の場合は保護者と協議の上参加の可否を決定します。

②朝食を食べていない場合。

③体調が悪く、運動できない状態の場合。

④その他指導者が、運動できない状態であると判断した場合。

⑤セルフチェックシートを提出していない場合。

＜運用方法＞

①ご家庭で、セルフチェックシートに記載していただき、内容に間違いがなければ
保護者がサインをして下さい。

②練習が始まる前に、生徒から指導者へ提出して下さい。

③指導者により、一人一人の体調等をチェックし、練習（試合）への参加の可否を検討します。

また、練習中の生徒の体調チェックにも利用します。

④練習終了後、指導者がサインをし、生徒へ返却します。