

## 自己健康チェック書

市町村名		氏名		性別		学年	
------	--	----	--	----	--	----	--

この票は、北海道子どもキャンプ（9月16日～18日）を開催するにあたって、皆さん一人一人の健康状態を知るためのものです。当日は絶対に忘れず持参して下さい。

◎ **重要** 主催者が注意する既往症は  
 無 ・ 有 病名： \_\_\_\_\_ 症状： \_\_\_\_\_  
 対処方法： \_\_\_\_\_

※ 貴方の日常生活でよくある状態のうちで、該当するのを○で囲んで下さい。

- ・ 不眠 ・ やや寝つきが悪い ・ 熱を出しやすい ・ 風邪をひきやすい
- ・ 下痢しやすい ・ 便秘しやすい ・ 貧血を起こしやすい ・ 乗り物に酔う
- ・ 皮膚が弱い（ 虫さされ 太陽光線 その他： \_\_\_\_\_ ）

◇ 日常の運動量（ 多い 普通 少ない ） ◇ 食欲（ 多い 普通 少ない ）

◆ コンタクトの使用の有無 無 / 有（ハード ・ ソフト ）

● アレルギーの有無 無 / 有（アレルギー名： \_\_\_\_\_ ）

◎ 現在服用している薬 無 / 有（ \_\_\_\_\_ ）

※ 服用・使用のできない薬をお知らせ下さい：

## 体 調 チェ ッ ク 票

事 項		9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
朝食	よく食べた						
	普通						
	あまり食べられなかった 食べられなかった						
昼食	よく食べた						
	普通						
	あまり食べられなかった 食べられなかった						
夕食	よく食べた						
	普通						
	あまり食べられなかった 食べられなかった						
睡眠	よく寝られた						
	普通						
	あまり寝られなかった 寝られなかった						
便通	普通にあった						
	少しだけあった						
	なかった 下痢						
体の調子	良い						
	普通						
	あまり良くない 悪い						

9月10日～9月15日の間に、学校や子ども会の行事に参加した場合は、記入して下さい。

日 程	参 加 し た 行 事 の 内 容

※ 個人情報の取り扱いについて  
 本チェック票にご記入いただきました個人情報は、「北海道子どもキャンプ」における参加者の健康管理の目的にのみ使用いたします。