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（８月９日～１２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 |  ８月４日 |  ８月５日 | ８月６日 | ８月７日 |  ８月８日 | ８月９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　調 |  良　　い |  |  |  |  |  |  |
|  普　　通 |  |  |  |  |  |  |
|  あまり良くない |  |  |  |  |  |  |
|  悪　　い |  |  |  |  |  |  |

 ８月４日 ～ ８月９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。