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。