

セルフチェックシート

氏名

年齢

歳

普段の体温

°C

本日の体温

°C

いつもの状態と比べてチェックをして下さい。

あてはまる項目の数字に○を付けてください。

1つでも○のついた場合、参加を自粛してください。

1	体温が通常時より高い（37.5°C以上）
2	息苦しさがある
3	強いだるさがある
4	体の痛みがある
5	下痢をしている
6	吐き気がある、気分が悪い
7	咳がでる
8	のどの異常がある
9	匂いがしない
10	風邪気味である
11	家族に上記の症状がある者がいる

【参加に当たっての注意事項】

- マスクは必ずつけましょう。
- 入室時のアルコール消毒をしましょう。
- 気分が悪かったり体調がおかしいときは、無理をせず休みましょう。
- オンラインレッスンも行っています。詳しくは各指導員まで問い合わせください。
- コロナをうつさない、うつらないを心掛けましょう。