

実技講習（生存訓練）健康管理表

左の表は訓練1週間前の日から（1日目～7日目）の健康管理表です。
また、右の表は訓練第1日目、及び訓練第2日目の健康管理表です。

の太線枠内に記入して下さい。

受講者	住所	_____
	氏名	_____
	連絡先	_____

訓練当日の1週間前の日からの健康管理表				
※当日の体温と有・無の該当する方に○印をご記入下さい。				
	体温 ℃	咳、喉の痛み 風邪の症状	倦怠感 息苦しさ	嗅覚・味覚 異常
1		有・無	有・無	有・無
2		有・無	有・無	有・無
3		有・無	有・無	有・無
4		有・無	有・無	有・無
5		有・無	有・無	有・無
6		有・無	有・無	有・無
7		有・無	有・無	有・無

訓練第1日目、及び訓練第2日目の健康管理表			
※訓練当日の体温と有・無の該当する方に○印をご記入下さい。			
No.		訓練第1日目	訓練第2日目
1	訓練当日の体温	℃	℃
2	平熱を超える発熱	有・無	有・無
3	咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状	有・無	有・無
4	だるさ(倦怠(けんたい)感)、 息苦しさ(呼吸困難)	有・無	有・無
5	嗅覚や味覚の異常	有・無	有・無
6	体が重く感じる、疲れやすい等	有・無	有・無
7	頭痛の有無	有・無	有・無
8	悪寒がする	有・無	有・無
9	排便の異常	有・無	有・無
10	手・足のしびれ	有・無	有・無
11	食欲の有無	有・無	有・無
12	睡眠時間をご記入下さい	時間	時間
13	本日の体調○△×のいずれかに○印	○ △ ×	○ △ ×
14	特記事項（気がかりなこと）		

※実技訓練は、健康状態に左右されるため、当日の健康状態を良好
にさせていただくため、1週間前からチェックをお願いします。