第24回長野マラソン　　体調管理チェックシート　【大会後／個人管理用】

大会終了後10日間まで体調自己管理を行ってください。感染疑い症状が見られた場合には、医療機関へ相談・受診を行い、感染が確認された場合は速やかに大会組織委員会事務局（☎０２６-２１７-２４９０）へご報告ください。
（このシートは提出いただく必要はありません）

No.	チェックリスト（該当する場合は「〇」を記入）	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
1	のどの痛みがある										
2	咳（せき）が出る										
3	痰（たん）がでたり、からんだりする										
4	鼻水（はなみず）、鼻づまりがある　※アレルギーを除く										
5	頭が痛い										
6	強い倦怠感（体のだるさ）がある										
7	息苦しさがある										
8	味覚異常(味がしない)や嗅覚異常（匂いがしない）がある										
9	体温（0.1℃単位の数字を記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
10	薬剤の服用(解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤)										