

けんこう

健康カード

チーム名 <small>めい</small>					なまえ 名前			
日にち		/	/	/	/	/	/	/
すい み ん	◎ よくねむれた ○ ふつう △ あまりねむれなかった							
	ね じこく 寝た時刻	:	:	:	:	:	:	:
	お じこく 起きた時刻	:	:	:	:	:	:	:
朝 食 <small>あさめし</small>	◎ よく食べた ○ ふつう △ あまり食べらなかった × 食べなかった							
	○ あり × なし							
体 の 調 子 <small>からだのしら</small>	げんき ◎ 元気 ○ ふつう すこ ぐあい わる △ 少し具合が悪い ぐあい わる × 具合が悪い							
	し 知らせたいこと ずつつ ぶくつう ※頭痛、腹痛、けがなど							
保護者のサイン								
指導者のサイン								

しあい とき かなら いえ きにゆう わす しあい で
○試合の時には、必ず家で記入をしてきてください。忘れると試合に出られないこともあります。

ほごしや かた ひつよう こども まか かなら たいちょう かくにん ねが
○保護者の方のサインも必要です。子供任せにせずに、必ず体調の確認をお願いします。

しあい かいじょう わた かくにん
○試合会場でコーチに渡して、確認のサインをもらってください。