

雪上スクール前の調査票(もれなくご記入ください。) 氏名( )

☆乗り物酔いをするお子様は集合時、生活班の先生に必ずお申し出ください。

今まで1人で外泊したことがある		ある( )・ない	
どんな様子だったか		いつもと同じ	緊張した 嫌がった
1	起床時間	午前 時 分頃	寝起き よい わるい
	就寝時間	午後 時 分頃	寝付き よい わるい
2	おねしょ	する しない 時々( 時頃起こす)	寝ぼけること ある ない
	乗り物酔い	酔う 酔わない	酔うときの対策
3	食事	大食 ふつう 小食	食べられないもの
	食べ方	はやい ふつう おそい	よく残す
4	大便	朝 昼 夜 不定	自分でふける ふけない 小便 遠い ふつう 近い
5	かかりやすい病気	平熱 度 分	
	使えない薬		
	喘息	ある(薬など ) なし	アレルギー ある ない
雪上スクール前の健康の記録			
緊急時の連絡先(必ず連絡の取れるところ)			
住所			
TEL			
6	便通	回	回
	睡眠時間		
	頭・腹痛		
	その他		

## 伝言板

(保護者より指導者へなんでも構いません。気になることがありましたらご記入下さい。)

氏名( )

## 持ち物一覧

	持ち物	行	帰		持ち物	行	帰
大きいかばんの中に入れるもの※下記持ち物を入れて余裕がある大きさのものをお使いください							
1	スキーウェア上下(注1)			11	部屋着(トレーナー、長ズボン等)		
2	スキー手袋(注2)			12	パジャマ		
3	靴下(厚手2足)			13	歯磨きセット・タオル大小		
4	靴下(薄手1足)			14	ハンカチ・ちり紙		
5	トレーナー 1着			15	くすり(常備薬)		
6	アンダーシャツ 2着(注3)			16	ビニール袋 大きめ2枚		
7	アンダータイツ 2着(注3)			17	日焼け止め		
8	下着 2組			18	ネックウォーマー(注4)		
9	スキー用帽子			19			
10	ゴーグル			※			
小さなかばんの中に入れるもの							
1	<b>初日のお弁当(注5)</b>			4	ハンカチ・ちり紙		
2	ペットボトル(初日の飲料)			5	マスク 5枚(予備を含めて)		
3	おやつ(300円程度)			6			

☆持ち物には**必ず名前**を記入してください。

注1) 上下つなぎでないものをお勧めします。注2) 保温性・防水性に富んだスキー手袋をご使用ください。

注3) ヒートテック素材などをお勧めします。注4) 寒い場合がありますのでお持ち下さい。

注5) 捨てられる容器でお持ちください。

氏名( )

## 検温の記録 (利用日前2週間分)

3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
体温						
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
体温						
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※ 参加日より2週間前からの検温で、1日でも発熱があった場合、参加をご遠慮ください。

※ 参加日より2週間以内に新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がある場合、参加をご遠慮ください。

※ 無症状であっても、新型コロナウイルス感染症陽性患者の濃厚接触者の場合、参加をご遠慮ください。

## 当日健康チェックシート

3月23日

体温	倦怠感はありません	咳はありません	息苦しさはありません	のどの痛みはありません	頭痛はありません	吐き気・嘔吐はありません	下痢はありません
℃							

※ 倦怠感～下痢まで、症状がないかどうかチェックしてください。

※ 当日気になる症状がある場合は参加をご遠慮願います。その際は体操スクール (050-3700-1973) まで連絡してください。

## 保険証コピー貼り付け場所

①参加者全員必要となります。

②保険証の『被保険者』と『被扶養者』のページをコピー  
※被保険者の欄に住所欄が記入されているか確認してからコピーしてください。

③このページ全面に貼り付けてください。