

2022年度 冬休みプログラム 参加者シート

プログラム名：

氏名：

緊急連絡先①：

緊急連絡先②：

※緊急連絡先は、プログラム期間中に必ずつながる電話番号をご記入ください。

●プログラム開始1週間前からご家庭での健康チェック

日にち	体温	便通	睡眠	顔色
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
/ ()	℃	なし・普通・軟・下痢	普通・不足	よい・悪い
出発直前の 病気・怪我など				
上記のために服用した 薬・処置など				
食物・薬のアレルギー	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> ある（何に対して？：）			
乗り物酔い	<input type="checkbox"/> 酔わない <input type="checkbox"/> 時々酔う <input type="checkbox"/> よく酔う			

●持参する薬

薬品名	使用方法・効能など

●日常生活

普段の起床就寝時間	起床： 時 分	就寝： 時 分
便通	1日の平均回数： 回（朝・昼・夜型）	
食事の所要時間	朝（ 分） 昼（ 分） 夜（ 分）	
夜のトイレの 必要性	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり（ 時 分頃）	

～熱が37.5℃以上ある場合や熱がなくても体調不良を感じる場合などは参加をお控えください。～