

健康記録表

教室名 大人水泳教室 ステップアップクラス①

名前

11:20~12:30 (入場開始10:50~)

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	予備	
日付	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
脈拍												
血圧	最高											
	最低											
体調	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	
備考												
講師に伝えたいことがあれば ご自由にご記入ください。												

健康記録表にはその日の体調を記入してください。

体調が悪い場合や以下の症状がある場合は、無理をせず十分休養をとってください。

発熱・咳や痰・のどの痛み・鼻水・味覚異常・嗅覚異常・だるさ・息苦しさ

<注意事項>

教室開始時間までに円形プールのまわりにお集まりください。

教室を欠席または遅刻する場合は、事前にプールにご連絡ください。