【自宅用　衛生管理チェックシート】

感染予防においては、一人ひとりの心がけが大切です。練習前後は必ずチェックしましょう。

【自宅を出る前に行うべき衛生的事柄】

* シャワーを浴び、髪を洗う
* 練習に持参するもの（タオル・ジャージ・柔道衣等）が清潔に洗われている
* 爪は短くしている
* トイレは済ませている
* 柔道衣のまま練習に参加する場合、道場到着までジャージ等を着用し、柔道衣を清潔に保っている
* ティッシュペーパー、水筒、消毒液、必要なものを準備している
* 健康管理表をチェックし、持参している
* 可能な限り、公共交通機関を使用しない。送迎は1名とする。
* マスクを着用している

【帰宅後に行うべき衛生的事柄】

* 手洗い、うがいをした
* シャワーを浴びた
* ジャージ、柔道衣、タオル等を洗濯した
* バッグを消毒した
* 水筒を洗った
* 衛生用品（消毒液、ティッシュペーパー、マスク）を補充した

【自宅用　衛生管理チェックシート】

感染予防においては、一人ひとりの心がけが大切です。練習前後は必ずチェックしましょう。

【自宅を出る前に行うべき衛生的事柄】

* シャワーを浴び、髪を洗う
* 練習に持参するもの（タオル・ジャージ・柔道衣等）が清潔に洗われている
* 爪は短くしている
* トイレは済ませている
* 柔道衣のまま練習に参加する場合、道場到着までジャージ等を着用し、柔道衣を清潔に保っている
* ティッシュペーパー、水筒、消毒液、必要なものを準備している
* 健康管理表をチェックし、持参している
* 可能な限り、公共交通機関を使用しない。送迎は1名とする。
* マスクを着用している

【帰宅後に行うべき衛生的事柄】

* 手洗い、うがいをした
* シャワーを浴びた
* ジャージ、柔道衣、タオル等を洗濯した
* バッグを消毒した
* 水筒を洗った
* 衛生用品（消毒液、ティッシュペーパー、マスク）を補充した