

## 選手各位

### 『健康チェックシート』

参加選手は、この健康チェックシートを記入して提出してください。

当日の朝、体温 37.0°C 以上は医師の問診を受けていただきます。37.5°C 以上は記録会に参加できません。また、下記の質問で「はい」が 1 つでもあった場合は、自主的に医師／看護師に相談することをお勧めします。

なお、健康チェックシート、健康相談とともに、あなたの健康および競技中の安全を保証するものではありません。健康と安全は、あくまでも各選手の自己責任に帰するものです。競技直前、競技中であっても、体調は自己管理をお願いします。

レースNo. : \_\_\_\_\_ 氏名 : \_\_\_\_\_

検温結果/ (当日朝 °C)

下記の質問の答えを、該当する欄に  印をするか、空欄に必要事項を記入してください。

■健康状態で発熱/咳/喉の痛み/下痢など、体調に異常がありますか？

はい · いいえ

■気分は悪いですか？

はい · いいえ

■現在、病気などで通院中ですか？

はい · いいえ

■心臓病など大きな病気をしたことがありますか？

はい · いいえ

■この一週間を振り返って、疲れていると思いますか？

はい · いいえ

■昨日、通常量以上の飲酒をしましたか？

はい · いいえ

■昨夜は、睡眠時間が通常に比べて少ないですか？

はい · いいえ

■競技に参加するにあたって、何か不安なことはありますか？

はい · いいえ

炎天下、高湿度などの環境下でのスポーツ実施には危険を伴う場合があります。競技中に体調が悪くなったら、すぐにリタイヤし、自身の安全を確保してください。決して無理をせず、楽しく笑顔でフィニッシュされることを期待しています。