◇暖かくして，安静にし，落ち着いて計測して下さい！

|  |
| --- |
| **館山湾寒中水泳大会　血圧・脈拍測定票** |
| 団　体　名（学 校 名） |  |
| 氏　　　名 |  |
| 血　　　圧 | 　　　　最高血圧 | 最低血圧 |
|  |  |
| 脈　　　拍 |  |

※　次のいずれかに該当する場合は，医師の診察を受けて下さい。

　○最高血圧１４０ｍｍHg以上　○最低血圧９０ｍｍHg以上

　○脈拍９０回／１分 以上　○脈拍６０回／１分 以下

◇必ず記入してください！

|  |  |
| --- | --- |
| **健康チェックシート** | ※ 該当する方に○をしてください。 |
| 体にだるさはありますか？  | ない | ある |
| 昨日はしっかり睡眠をとることができましたか？ | 十分 | 不十分 |
| 食欲はありましたか？ | あった | なかった |
| 下痢をしていますか？ | していない | している |
| 頭痛や動悸、胸痛など体に異常はありませんか？ | ない | ある |
| 気分は悪くありませんか？ | 悪くない | 悪い |
| 関節に痛みはありますか？ | ない | ある |
| 最近、ストレス・過労はありましたか？ | ない | ある |
| 今日の大会に参加する意欲は十分ありますか？ | ある | ない |

**【注意事項】**

**◇　一つでも右の項目に○がついた場合は、体調の変化に気を付けて慎重に水泳に臨んでください。**

**◇　不安があれば本部の医師に相談してください。場合によっては水泳参加を中止してください。**

**◇　症状が続いている場合は医師の診察を受けてください。**

**◇　体調が悪い時には自らリタイヤする勇気を持ちましょう。**