

◇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。	
体にだるさがありますか？	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アする勇気を持ちましょう。