

館山湾寒中水泳大会 健康チェックシート

各自、当日朝、血圧・検温測定及び健康状態を確認し、本チェックシート記入のうえ、大会会場受付に提出してください。

団体参加の場合は、代表者が取りまとめのうえ、提出してください。

◇暖かくして、安静にし、落ち着いて計測して下さい！

血圧・脈拍測定票		
団 体 名 (学 校 名)	※団体申込のみ記載	
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 140 mmHg 以上 ○最低血圧 90 mmHg 以上

○脈拍 100 回／1 分 以上 ○脈拍 50 回／1 分 以下

◇必ず記入してください！

健康チェック	※ 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

【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。