

体調チェックシート

レース当日、朝起きたらまず次のチェックシートで自分の身体に異変がないか確認しましょう。

①	熱はありませんか？	ない	ある
②	体にだるさがありますか？	ない	ある
③	昨日はしっかり睡眠をとることができましたか？ 日頃の睡眠時間(約 時間)	十分	不十分
④	食欲はありましたか？	あった	なかった
⑤	下痢をしていますか？	していない	している
⑥	頭痛や動悸、胸痛はありますか？	ない	ある
⑦	気分は悪くありませんか？	悪くない	悪い
⑧	関節に痛みはありますか？	ない	ある
⑨	最近、ストレス・過労はありましたか？	ない	ある
⑩	今日の大会の参加にあたって何か不安はありますか？	ない	ある
⑪	体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる事ができますか？	できる	できない

一つでも右の項目に○がついた場合は、体調の変化に気をつけて慎重にレースに臨んでください。

不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース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。