

健康チェックシート

第7回釜石オープンウォータースイミング2023 根浜

★下記の項目を確認後、署名欄に署名し公式練習日（7月29日）競技日（7月30日）受付時に提出して下さい。

1.次の中で当てはまる項目がある方は大会本部に連絡し出場を控えてください。

- 37.5度以上の発熱または平熱を超える発熱がある
- 咳やのどの痛みなどの風邪症状がある
- 倦怠感や息苦しさを感している
- 嗅覚や味覚に異常を感じている

2.検温（起床時体温）

日付	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	良好・不良	良好・不良	良好・不良	良好・不良	良好・不良	良好・不良	良好・不良

3.次の中で当てはまる項目がある方は救護本部で医師の診察を受けてください。

- 極端に寝不足である
- 頭痛がする
- 呼吸が浅い又は浅い気がする
- 体調が思わしくない
- めまい、立ちくらみがある
- 疲労感が強い
- 低体温症の経験がある
- 失神の経験がある
- 普段から血圧が高い（薬を服用している方は必ず血圧測定をお受けください）
- 持病がある（病名：_____）
- 前日に深酒をしている
- 胸が痛い
- 重い持病、疾患を持っている
- 気分が悪い
- 動悸、息切れがある
- 寒冷じんましんにかかったことがある
- 過換気になったことがある
- 足がつりやすい

上記以外に気になることがあれば救護スタッフまで気軽に相談ください。

2023年 月 日

選手氏名（自署）： _____ 男・女 年齢： _____ 歳

保護者氏名： _____ 選手が未成年者の場合保護者の署名

緊急連絡先（携帯）： _____ 続柄： _____

本人連絡先（携帯）： _____