

練習時体調・確認事項チェック

記入日 ()

名前 ()

電話番号 ()

今朝の体温 ()℃

現在の体調 (5段階評価: 5良い~1悪い) (5・4・3・2・1)

本日の体調で気になることがあれば、該当項目にチェックしてください(複数回答可)

- 胸が痛い・苦しい
- 普段と比べて血圧が高い
- 動悸や息切れがする
- 頭痛やめまいがする
- 顔や足にむくみがある
- 下痢や激しい腹痛がある
- 筋肉や関節に痛みや腫れがある
- 疲れていて体がだるい
- 睡眠不足
- その他、普段とは体の調子が異なる
- 気になることはない

過去2週間において、以下の症状や出来事に該当すればチェックしてください(複数可)

- 発熱(37.5℃以上)
- 咳
- 喉の痛み
- だるさ(倦怠感)
- 息苦しさ
- 嗅覚異常
- 味覚異常
- 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある
- いずれもない

以下の項目を確認し、了解したらチェックをしてください

- マスクを持参している
- こまめな手洗い・手指消毒を実施する
- 他の参加者との距離を確保する(できれば2m、最低1m)
- 運動中に大声で会話・応援をしない
- 感染防止のために指導者の指示に従う
- 本日から2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合には、指導者へ速やかに報告する
- 運動前後の参加者同士での集団行動は最小限にして、三つの密を避ける