

運動前の体調チェックシート

日本大学東北高等学校

本校では、暑さ指数（WGBT）を用いた熱中症予防運動指針に基づき、測定基準に応じ運動前までの間に体調の確認を行います。活動日前日（午後）に発表されるアラートを受けて、「決して無理をさせない」を最優先に取り組んでいきますので、ご理解ください。

下記の項目を確認し、当てはまる場合はチェック欄に✓印を記入の上、指導担当の先生に提出すること。

危機管理マニュアル(文部科学省)

氏名		記入日	年 月 日（ ）
----	--	-----	-------------------

チェック欄	確認項目
	睡眠不足になっている（前日の晩、よく眠れなかった等）
	朝食を抜くなど、食事を取れていない
	疲れがたまっている
	熱がある（熱っぽい）、喉が痛いなど、風邪の症状がある
	腹痛がある、下痢をしている
	胸の痛み、息苦しさがある
	手・足（関節など）に痛みがある
	その他、身体に痛みがある
	暑さの中での運動は久しぶりになる
	その他、体調等に関して気になること等（記入してください）

チェック欄	確認項目（すべて✓印を記入してください）
	健康状態に問題はない。
	補給用の塩分・水分(冷凍が望ましい)・タオル等を準備した。
	各部のロイロ提出箱に、練習開始前までに提出する。