

# 【大会当日】健康チェックリスト

「第34回三田国際マスタースマラソン」の参加にあたり、参加するまでにご自宅や滞在先で、下記の項目をすべて確認し、記入してください。

氏名

ゼッケン  
番号

## ① 当日の体温

当日、出発前に必ず体温を測ってください。

当日

℃

平熱

℃くらい

## ② 健康状態等について

以下の項目について、該当するものがあればチェックしてください。

普段より熱が高い。

風邪っぽい。

のどが痛い。

せきが出る。

息が苦しい。

同居している人や身近な人に、新型コロナウイルス感染の疑いがある。

7日以内に、政府から入国制限や、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触があった。

**ひとつでも当てはまるときは、参加をお控えください。**

○ 市や保健所などからの要請があった場合は、すみやかにご協力ください。

○ 年配の方や基礎疾患のある人は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高いと言われています。体調に不安のある際は、まずは電話などで、かかりつけ医や保健所にご相談ください。

### 【提出場所】

郷の音ホール館内 1Fロビー

ハーフの方はブロック別で回収します。

上記氏名の右横( )内のアルファベットをご参考ください。

↑ワーキングブース

↑リハーサル室

||||階段||||

提出BOX

小ホール→

←カフェ

正面入口

# 【大会1週間前から】事前健康観察シート

氏名

ゼッケン番号

★ 毎朝検温し、次の症状であてはまるものがあれば、「○」をつけてください。

※事前送付物が届き次第ご記入ください。

🎖️🎖️🎖️	12/11(日)	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)
①朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
②咳がでる							
③のどが痛い							
④体がだるい							
⑤頭が痛い							
⑥鼻水がでる							
⑦吐き気・嘔吐							
⑧下痢							
⑨その他の症状 (においがしない・味がしないなど)							

※発熱等の風邪症状がみられる場合には、十分経過観察してください。

一般に発熱は37.5℃以上をさしますが、37.5℃以下の場合でもいつもと様子がちがう場合には、自宅で休養してください。

※高熱がある場合は、一度かかりつけ医に電話で相談しましょう。

※基礎疾患がある場合は、主治医やかかりつけ医に相談をして、活動の判断をしましょう。

※風邪症状が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。