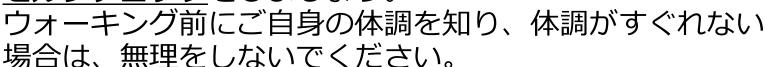
## TUKY ウオーク2019 セルフチェックシート

大会当日スタートする前にまずはこのチェックシートで、 **セルフチェック**をしましょう。







©東京都スポーツ推進大使ゆりーと



## セルフチェックシート

- □ 熱はないか
- □ 体はだるくないか
- □ 昨夜の睡眠は十分か
- □食欲はあるか
- □ 下痢はしてないか
- □ 頭痛や胸痛はないか
- □ 関節の痛みはないか
- □ 過労はないか
- □ 前回の運動の疲れは残っていないか



## 熱中症の症状

- □ めまい ・立ちくらみ
- □ 体のだるさ
- □ 体温が高い
- □ 皮膚の異常が見られる
- □ 汗のかき方がおかしい
- □筋肉の痙攣、硬直
- □ まっすぐ歩けない
- □ 水分補給ができない

体調がすぐれない場合は、無理をせずに参加を見送ることも大切です。