

体調チェック記録シート

○運動の前の確認事項：下記症状がある場合は、運動を控えましょう。

① 痛みがある。(首、肩、腰、膝など)	⑦ 少し動いただけで、息切れや動悸がする。
② 熱がある。	⑧ 胸が痛い。
③ 身体がだるい。	⑨ 耳鳴りがする。
④ 吐き気がある。気分が悪い。	⑩ 過労気味で体調が悪い。
⑤ 睡眠不足で体調が悪い。	⑪ 腹痛がある(下痢・便秘など)
⑥ 咳や痰がでる。	⑫ (夏季) 熱中症の喚起が出ている。

日付	血 圧		脈 拍	日付	血 圧		脈 拍
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	
/	/	mmHg		/	/	mmHg	