

# 第75回香川丸亀国際ハーフマラソン大会

## 体調管理チェックシート

- ◆ 本チェックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、参加可否の判断および必要な連絡のため利用し、大会終了1カ月経過後に事務局で破棄します。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の目的で、保健所・医療機関等に提供する場合があります。また、その際に保健所・医療機関等からの聞き取り調査にご協力いただく場合があります。

### 【 チェックリスト 】

No.1体温のみ毎日欠かさず記入し、No.2～No.12は症状がある場合のみチェックを入れてください。

No.	チェックリスト	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
1	体温（朝夕2回測定し高い方を記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
2	のどの痛みがある							
3	咳が出る							
4	痰が出たり、からんだりする							
5	鼻水・鼻づまりがある※アレルギーを除く							
6	頭が痛い							
7	体のだるさがある							
8	発熱の症状がある							
9	息苦しさがある							
10	味覚異常（味がしない）							
11	嗅覚異常（匂いがしない）							
12	薬剤の服用（解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤）							

※ 風邪症状を除く

- ① No. 1 の体温について1月30日以降 37.5℃以上の熱はなかった
  - ② No. 2 から12で1月30日以降に該当する症状（風邪症状を除く）がなかった
- ①、②に該当する場合は右枠内に○を付けてください。

### 【 コロナウイルスワクチン・PCR検査について 】

該当する項目に○をしてください。  
どちらかに該当しない場合は参加できません。

ワクチン 接種	PCR検査 陰性
2022年1月23日以前に2回接種済み <input type="checkbox"/>	2022年2月3日以降にPCR検査で陰性 <input type="checkbox"/>

### 【 誓約書 】

- ◆ 私は、第75回香川丸亀国際ハーフマラソン大会に出場するにあたり、大会の定めた新型コロナウイルス感染症対策を遵守します。
- ◆ 私は、第75回香川丸亀国際ハーフマラソン大会に出場するにあたり、新型コロナウイルスワクチン接種、またはPCR検査結果について以下のとおり申告します。

私は上記【誓約書】を読み、記載事実に相違ありません。 自 署

**大会当日に本書をご記入の上、ご持参ください。提出がない場合は参加いただけません。**

アスリートビブスナンバー (旧ナンバーカード)	
連絡先(携帯電話)	

## 体調管理は大丈夫ですか？

新型コロナウイルス感染症の他、インフルエンザウイルス等も流行しています。感染拡大防止のために、お互いひとり一人が「うつらない！」「うつさない！」を実践することが大切です。ランナーの皆様は、表面にある体調管理チェックシートを正確に記入し、今一度体調管理を徹底して行ってください。発熱がある場合は、ご自身のため、周囲の皆さんのために参加を自粛してください。

### 《 注 意 》

**ハーフマラソン中の事故防止のため、自分の体調を確認しながら安全に楽しく走りましょう！**

**体調が悪い方は、無理をせずに出場を自粛してください。**

天候に関わらず、脱水症状・発熱症状予防のためにスタート前、レース中に必ず水分補給してください。気温が高い時は、水で身体を冷やすことも熱中症の予防になります。

また、次のような持病がある場合は、事前に医師の診断を受け、指示に従ってください。

- ・ 心臓病（心筋梗塞・狭心症・心筋症・弁膜症・不整脈など）
- ・ 高血圧症・糖尿病・高脂血症など

**体調不良や熱中症などで倒れてしまう。こんなトラブルは突然襲ってきます。**

**自分の体調を把握し、無理なく走るようにしましょう。**

**ハーフマラソンの楽しさを味わうためにも、決して無理をしないでください。**