

# 第75回(2023)香川丸亀国際ハーフマラソン大会

## (ランナー保管用) 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。提出していただいた場合、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29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
1	体温（朝夕2回測定し高い方を記入）	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
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）							

## 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。**

香川丸亀国際ハーフマラソン大会組織委員会事務局