**★★BRM1031・600㎞　　健康チェック表★AJ岡山**

**新型コロナ感染拡大の折、下記の健康管理、チェックにご協力お願いします。**

**ご記入の上、当日、誓約書、保険情報と一緒に受付に提出お願いします。**

**忘れられた方は、出走をお断りいたします事、ご理解、ご了承下さい。**

**下記の方は、個人差はありますが、参加を見合わせられます様、お願いいたします。感染拡大地域から参加の方は、ご自身、身近な方々の状況をご判断の上、責任ある判断の上、ご参加下さいます様、お願いいたします。**

・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある方

・発熱やせきなど、比較的軽い風邪の症状がある方

・発熱、寒気、悪寒、筋肉痛、喉の痛み、味覚又は嗅覚の異常

・家庭内、職場等、感染陽性が確認された方との濃厚接触がある方、濃厚接触の疑いがある方

・その他、身体に異常が感じられた方

　**●2週間、毎日検温し、記録下さい・・ご自身の平熱を踏まえた上で、発熱、高熱を判断下さい。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**●スタート日の当日・検温(各自で検温お願いします。)**

**★10月31日(当日検温)**

**●自己管理チェック・・下記の症状がある時は、〇、なければ×(1週間に1度、記録下さい)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **チェック項目** | **10月23日** | **10月30日** |
| 顔色が明らかに悪い |  |  |
| 唇が紫色になっている |  |  |
| 表情、外見が、いつもと違う。様子がおかしい |  |  |
| 息が荒くなった(呼吸数が多い) |  |  |
| 急に息苦しくなった |  |  |
| 生活をしていて少し動くと息苦しい |  |  |
| 胸の痛みがある |  |  |
| 横になれない。座らないと息ができない |  |  |
| 肩で息をしている |  |  |
| 突然(2時間以内を目安)ぜーぜーしはじめた |  |  |
| ぼんやりしている(反応が弱い) |  |  |
| もうろうとしている(返事がない) |  |  |
| 脈がとぶ　脈のリズムが乱れる感じがする |  |  |

**■上記の検温、自己管理チェック記録に間違いありません。下記へ署名、捺印いたします。　　　　　　令和2年 10月　31日　　　　　　　　　　　　氏名　　　　　　　　　　　　　　　㊞**