

セルフメディカルチェックシート

■プレー前のチェック

<input type="checkbox"/> 睡眠不足
<input type="checkbox"/> 二日酔い
<input type="checkbox"/> 熱がある、熱っぽい
<input type="checkbox"/> 喉が痛い
<input type="checkbox"/> 風邪をひいている
<input type="checkbox"/> 下痢をしている
<input type="checkbox"/> 朝食を抜いた

■プレー中、プレー後のチェック

軽 度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 生あくび <input type="checkbox"/> 顔面蒼白 <input type="checkbox"/> 大量発汗 <input type="checkbox"/> 筋肉痛など	応急処置と見守り 改善しなければ医療機関へ
中 度	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	医療機関へ
重 度	<input type="checkbox"/> 意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん発作 など	入院が必要です

※上記の症状が確認できる場合は、速やかにプレーを中断し、当倶楽部のスタッフまでお申し出ください。

※水分補給を忘れずに！無理をしないようにお願いします。