

運動前の体調チェック

毎回、運動・体操の前に体調・血圧のチェックをして、事故やけがの無いように安全に楽しく体をうごかしましょう！！

2項目以上チェックがついたら運動はしないでください！！

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 下痢をしている | <input type="checkbox"/> 便秘が続いている |
| <input type="checkbox"/> ふらふらする | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 咳や痰がでる | <input type="checkbox"/> 熱がある |
| <input type="checkbox"/> 胸やお腹が痛い | <input type="checkbox"/> その他（体調で気になることがある） |

血圧測定をして

★運動前の血圧が 160／100mmHg を超えたとき、

きつい運動は避けて、軽い運動にとどめましょう！

★運動前の血圧が 180／100mmHg を超えたとき、

運動はしないでください！！

かかりつけの先生に相談をお願いします。

★この他にかかりつけの先生からの指示がある場合は指示にしたがってください。また普段と違う様子があれば担当者の判断により運動を控えていただく場合があります。