

# TOKYOウォーク2019 セルフチェックシート

大会当日スタートする前にまずはこのチェックシートで、**セルフチェック**をしましょう。  
ウォーキング前にご自身の体調を知り、体調がすぐれない場合は、無理をしないでください。



©東京都スポーツ推進大使ゆりーと

## セルフチェックシート

- 熱はないか
- 体はだるくないか
- 昨夜の睡眠は十分か
- 食欲はあるか
- 下痢はしてないか
- 頭痛や胸痛はないか
- 関節の痛みはないか
- 過労はないか
- 前回の運動の疲れは残っていないか

## 熱中症の症状

- めまい・立ちくらみ
- 体のだるさ
- 体温が高い
- 皮膚の異常が見られる
- 汗のかき方がおかしい
- 筋肉の痙攣、硬直
- まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

体調がすぐれない場合は、無理をせずに参加を見送ることも大切です。