

＜ 当日の体調 自己チェック表 ＞

☆ 体操を行なう前に必ずチェックしましょう☆

- 1 熱はない
- 2 体はだるくない
- 3 昨夜の睡眠は十分だ
- 4 食欲はある
- 5 下痢をしていない
- 6 頭痛や胸痛はない
- 7 過労はない
- 8 前回の運動の疲れは残っていない
- 9 筋肉や関節の痛みはない
- 10 運動に参加する意欲は十分にある
- 11 (服薬中の方)薬の飲み忘れはない



❁一つでも×がつく項目があれば、本日はストレッチを中心に行なうか、体操は避け休養をとることをおすすめします。

❁一週間以上、上記の症状が続いている場合は医師の診察を受けましょう。

