

(様式8)「メディカルチェック」シート

※野外実習や調理実習等の前に使用してください。

チェック項目は講座内容に合わせて改編してください。

## 講座直前 セルフチェック項目

受講者氏名	
緊急連絡先氏名 (講座中に連絡のとれる方)	
緊急連絡先電話番号	

講座途中でも体調に異常を感じたら、すぐに職員に伝えてください。

- 前日、よく眠れなかった。
- 朝食を食べられなかった。
- 異常に喉が渇く。
- 身体がだるい。
- 下痢をしている。
- 心臓がドキドキ、気分がイライラする。
- 平時で、脈拍が90以上ある。
- 胸が痛い、締め付けられる。
- 咳が止まらない
- 関節痛や筋肉痛がある
- 嘔吐をしている
- その他 ( )