

プログラム参加にあたって

大項目	内容	チェック欄
★毎日気をつけること		
マスクをする	外出するときには、マスクをしていますか ・マスクがないときは、替わりのものをつかえないか考えましょう	<input type="checkbox"/> はい
しっかり手洗い	外出したときや家に帰ってきたときには、しっかり手を洗っていますか ・こまめに洗うことが大切です ・できれば、アルコール消毒もつかいましょう	<input type="checkbox"/> はい
★プログラムに参加するときに気をつけること		
体温をはかる	会場へいく前に体温をはかりましたか ・14日以内に、高い熱がでた日があったら、休みましょう	<input type="checkbox"/> はい
からだの調子を確認する	家族やいっしょに暮らす人のなかに、からだの調子が悪い人はいませんか 感染者が、多いところ(海外)にでかけていませんか 感染した人と長くいっしょにいませんでしたか ・14日以内に、家族やいっしょに暮らす人が、高い熱をだした場合は、参加をやめましょう ・14日以内に、自分や家族が感染した人といっしょにいなかったか、確認しましょう	<input type="checkbox"/> いません
	記入した健康チェックシートを持ちましたか	<input type="checkbox"/> はい
自分の体力を確認する	運動不足などで、体力が落ちていませんか ・プログラム中は、休憩や水分を、しっかりととりましょう。 ・つらいと思ったら、ぜったいに無理をしないで、コーチにつたえて休憩しましょう ・休憩することは、はずかしいことではありません。	<input type="checkbox"/> 落ちている <input type="checkbox"/> すこし落ちている <input type="checkbox"/> 問題ない

※からだの調子が悪くてプログラムを休むときは、事務局まで連絡してください

※プログラムに参加した後に、自分や家族がコロナに感染したことがわかったら、事務局まで連絡してください
 施設やスペシャルオリンピックス日本に報告する必要があります(だれが感染したか、個人が特定されないように気をつけて)