

健康記録表

名前

17:00~18:00

マンスリーレッスン 1月	1	2	3	4	予備
	1/9	1/16	1/23		
きのうなんじ 昨日は何時に ね 寝ましたか？	時	時	時	時	時
たいおんなんど 体温は何度ですか？	℃	℃	℃	℃	℃
たいちょう 体調はよいですか？ はい(O)／いいえ(X)					
やるき やる気マンマンですか？ (^O^)／(˘△˘)					
しゅっせき 出席スタンプ					

もくひょう や いきごみ を かいてね！

- きょうしつ おこな うえ みな たいちょうかんり めやす
・教室を行う上で、皆さんの体調管理の目安とさせていただきます。ご協力ください。
- ちい こさま ばあい とう かあ いっしょ か
・小さなお子様の場合は、お父さんやお母さんと一緒に書いてください。

教室当日の流れ

- ①16時45分から入場開始いたします。受付に健康記録表を提出してください。
- ②更衣室で手洗いをして、水着に着替えてください。なるべく水着を着てからご来館ください。
- ③円形プールのまわりで教室開始までお待ちください。
- ④教室開始の時間になったら出欠確認、準備体操を行います。
- ⑤みんなで元気いっぱい練習を行います。必要であれば練習中に水分補給をしてください。
- ⑥教室終了後は18時15分までにご退場ください。

ご 案 内

<おねがい>

- ・プールに来るときは必ず健康記録表を提出してください。
健康記録表にはその日の体調を記入し、体調が悪い場合はお休みしてください。
- ・休む場合や遅刻する場合は必ずプールに電話をしてください。
- ・教室開始前に必ずトイレを済ませてください。

<当日準備するもの>

- ①水着 ②水泳帽 ③ゴーグル ④バスタオル ⑤100円玉(ロッカー用)
- ⑥マスク ⑦水筒・ペットボトル(必要であれば)

<駐車場利用について>

- ・駐車料金が無料(免除)となります。駐車時間が2時間を超える場合は、お帰りの際に駐車券を1階事務所に提出し認証を受け、精算機を通してからお帰りください。

<新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのおねがい>

- ・館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・教室中は大きな声での会話は控え、他の方と十分に距離をとってください。
- ・ビート板などを使う場合は他の方のものと取り間違えないようにご注意ください。
- ・更衣室内でのお着替えは早めに済ませ、付き添う場合は最少人数でお願いします。
- ・感染拡大防止のため、ドライヤーは設置しておりません。各自でお持ちください。
- ・検温時の体温が高い場合や、以下の症状がある場合はお休みしてください。

**発熱、咳、咽頭痛、嗅覚障害、味覚障害
だるさ、息苦しさ、疲れやすさ**