

レッスン当日は、必ず体調セルフチェックを

## 大人用 体調セルフチェックリスト

- 1 咳が出る
- 2 鼻水が出る
- 3 喉の痛みがある。いがらっぽい
- 4 喉が赤く腫れている
- 5 軟便・下痢・腹痛がある
- 6 頭痛・疲れ・だるさがある
- 7 関節の節々などが痛い
- 8 家族・身近に接触した人がインフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症に罹っている
- 9 体温が平熱より0.5℃以上高い
- 10 耳・眼・鼻・皮膚などに疾患がある
- 11 その他、伝染性の疾患がある
- 12 当日に予防接種を受けた  
副反応がある方は、治るまではお休みしてください。
- 13 前日に寝不足・ハードスケジュール・  
飲酒をしたなどで疲れ気味

1~13の  
症状がある日は、  
レッスンを  
お休みしましょう。

●少しでも体調に異変を感じる日は、レッスンをお休みしてください。

[安全にレッスンを継続していただくためのお願い]

- a. 薬を服用中・通院中の方
- b. 健康診断結果に留意点がある方
- c. 高血圧・低血圧・低血糖の方

定期的に医師の診断を受け、レッスン参加の可否を確認し、  
その都度自己申告書に記入して、フロントにご提出ください。