

## 熱中症予防対策体調確認書

- 1) 現在、病院で運動を控えるように指導されていますか？  
 はい  いいえ
- 2) 今日は睡眠不足ですか？  
 はい  いいえ
- 3) 今日は風邪をひいて熱がありますか？  
 はい  いいえ
- 4) ここ2～3日風邪をひいていましたか？  
 はい  いいえ
- 5) 今日は二日酔い状態ですか？  
 はい  いいえ
- 6) 今日は下痢をしていますか？  
 はい  いいえ
- 7) 体調（コンディション・疲労）はどうですか？  良好  平常  不良
- 8) 今日は朝食を欠食しましたか？  
 はい  いいえ

上記の質問に「はい」のある方は、熱中症になる恐れが高いため、救護の相談コーナー、皇居大会の場合は救護担当者にご相談ください。

自己管理のもと、安全にご参加ください。

ランニング World グループ  
お台場リレーマラソン実行委員会  
ランニング World 実行委員会

## 気象庁サイトより …雷から身を守るには

雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく様子があるときは、落雷が差し迫っています。以下のことを念頭に速やかに安全な場所へ避難することが、雷から身を守るために有効です。

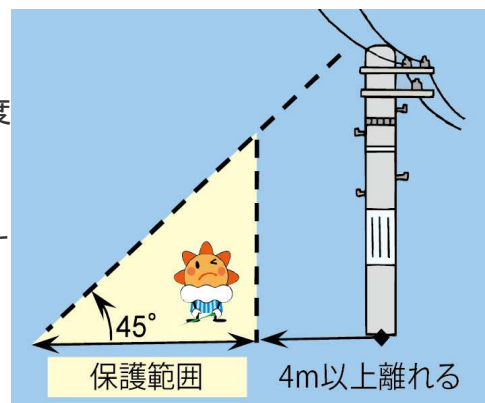
### 雷に遭遇した場合は安全な空間へ避難

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難して下さい。

鉄筋コンクリート建築、自動車(オープンカーは不可)、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての電気器具、天井・壁から1m以上離れれば更に安全です。

### 安全な空間に避難できない場合の対応

近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ(保護範囲)に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く



突き出さないようにします。雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。

(雷から身を守るには — 安全対策 Q&A — : 日本大気電気学会 から引用)

ランニング World グループ  
お台場リレーマラソン実行委員会  
ランニング World 実行委員会