

水泳やプールに入る際の注意点

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	自分で運動量の目安（苦しくならない程度はどのくらいか）を事前に決めておきましょう。 運動中は決して無理をしないことが大切です。
<input type="checkbox"/>	2	日ごろから血圧測定を行い、プールに入る前にも血圧が高くなっていないかチェックしましょう。
<input type="checkbox"/>	3	水温が低い場合はとくに注意が必要です。
<input type="checkbox"/>	4	シャント部を保護して泳ぎましょう。 プールに入る前や出た後にはシャント音を確認してください。
<input type="checkbox"/>	5	糖尿病患者さんは低血糖の症状に注意してください。 とくに空腹時の運動は避けた方がよいでしょう。