

<スノーケリング前の体調 チェック項目>

1. 疲労感や体のだるさは残っていませんか？
2. 1 2 時間以内に飲酒された方は飲酒による体調不良などはありませんか？
3. 昨夜の睡眠は十分でしたか？
4. 食欲はありますか？
5. 下痢や脱水などの症状はありませんか？
6. 手足のしびれや身体のどこかに痛みなどはありませんか？
7. めまいはありませんか？
8. 発熱の症状はありませんか？
9. 耳やサイナスに閉塞感はありませんか、耳抜きはできますか？
10. スノーケリングをする意欲は十分にありますか？

では、スノーケリングを楽しみましょう！