

安全に集まって活動するポイントは？

新型コロナウイルス感染症予防のため、活動を行う上での注意点をまとめました。みなさんが行える範囲で、ひとりひとりが気をつけて感染予防に努めましょう。

① 通いの場へ行く前に、自分でチェック👉

- お家で体温測定し、平熱でしたか？
- 咳やたんが出るなど体調は悪くないですか？発熱や風邪の症状がある場合は、無理せずお休みしましょう
- マスクを着用していますか？
- ハンカチやタオルは持ちましたか？
- のどが乾かないよう飲み物を準備しましょう



② 感染予防の基本

- 通いの場に着了いたら、手洗いや手指消毒をしましょう
- マスクを正しく着用しましょう（鼻と口はしっかり隠れていますか？）
- 手が触れる場所（ドアノブ、手すり、スイッチなど）を消毒しましょう



③ 活動時の感染予防対策について

- マスクの着用を基本とし、咳エチケットをこころがけましょう
注意：息苦しさを感じた時は、マスクをはずしたり、休憩を取るなど、無理をしないでください
 - 可能な限り、周囲の人との距離を1m～2m空け、できるだけ対面にならないように横並びで活動しましょう
 - 周囲の人との距離が近いときは、会話は控えましょう
 - 可能な限り窓を開けて、常時換気を行いましょ
 - 多人数での長時間の飲食は、避けましょ
 - 熱中症対策の観点から、こまめに水分をとりましょ
- ※距離が取りにくい場合は、活動の時間をより短くする、人数が多い団体は、グループ分けをし、活動時間をずらすなど密集が起きない工夫をましょ

1m～2m



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット

参考資料：スポーツ庁「安全に運動するポイント」厚生労働省「三密を避ける手引き」「新しい生活様式」より