

みなさんが 安心して活動するために

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、参加者のみなさんが正しい感染予防対策を実施することが必要です。

守れていますか？

【3つの密を避けること】

- ①**密閉空間** 2か所以上の窓やドアを開け、換気を行う
- ②**密集場所** 人と人との間隔（目安は2m）確保する
- ③**密接場面** 近距離での会話や大人数での食事は避ける

【マスクの着用や咳エチケット】

- ・症状がなくても**マスクを着用**する
- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチなどで鼻や口をおおう

【体調が悪い時、風邪症状がある時は休む】

ほかの人にうつさないためにも、**無理をせず休む**

【こまめに手洗い・うがいをする】



換気しよう



マスクしよう



手を洗おう

参加する前の

チェックリスト

みんなが楽しく、安心して活動をするためには一人ひとりが対策することが大切です。

参加する前には、次のことを確認しておきましょう。

✓	項目
	発熱や風邪症状がない
	マスクを着用する
	こまめに手洗いをする
	咳エチケットを徹底する
	人との間隔を十分にとる

マスクを着用しての運動により**熱中症**をおこす可能性が高まります。

こまめに**水分**をとったり**休憩**をはさんだりして、体調を整えながら活動しましょう。

のどが渇く前に水分をとろう！

