

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

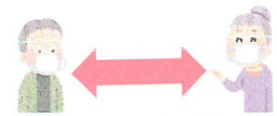
通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスクを着用**しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**を心がけましょう
- ❖ **1時間に2回以上の換気**をしましょう
- ❖ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温を調整**しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**横並びで座る**などの工夫を行いましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操 検索



◀QRコード読み取り