

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



## ～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