

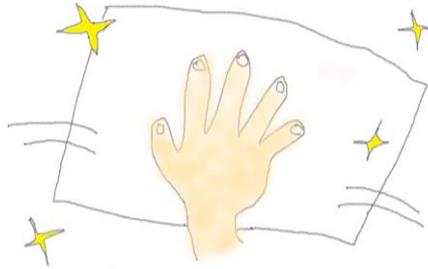
スポーツを楽しむために

自分は大丈夫!ではなく、相手のことを思いやり、
「うつさない・うつらない」ようにする意識が大切です。



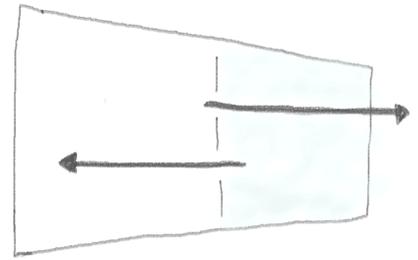
運動前後の手洗い・うがい

接触した時のリスクを少しでも減らす



消毒

器具を使う前後に行う



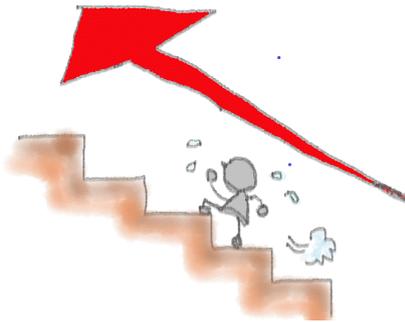
こまめな換気

可能な限り定期的に空気の流れを作る



少人数からスタート

接触を伴う練習や競技はできるだけ避け、各競技団体のwebサイトを参考にし段階的に行う



頑張りすぎない

運動強度・時間・頻度は徐々に上げていく



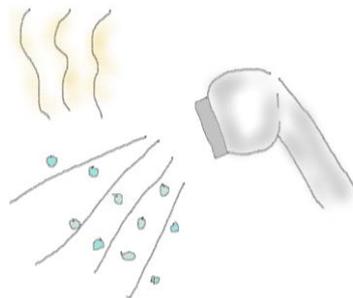
マスクは必要最低限

マスクをしたまま運動すると熱中症を起こす恐れがある



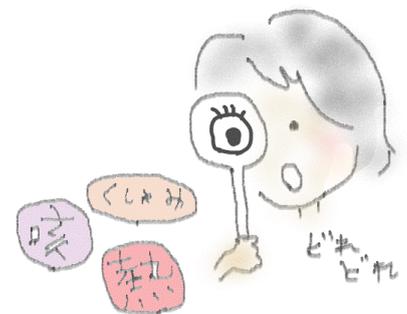
こまめな水分補給

喉が渇く前に飲み、体を暑さに慣れさせていく。



使用時間は短く

ロッカーやシャワールームを使う場合は換気をし、使用時間は極力短くする



行動履歴の管理

運動後、発熱や咳などがあるか、自分の体調の変化に注意を払う