



# 活動するときに気をつけていただきたいこと 10箇条

## ①健康チェック

毎日 体温を測り、  
発熱または風邪の  
症状があるときは  
休みましょう



## ②他人と物を 共有しない

ハンカチ・上履き  
など自分のものを  
持参し使いましょう



## ③マスク着用

症状がなくても  
着けましょう

屋外で人と十分な距離  
(少なくとも2m以上)  
が確保できる場合は、  
熱中症のリスクを考慮し、  
マスクをはずしましょう



## ④手洗い

水と石けんで  
30秒ほどかけて  
洗いましょう

もしもカメよ、  
カメさんよ〜♪  
を2回歌う時間が  
目安です



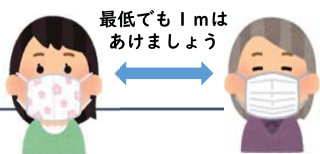
## ⑤密集を避ける

会場の収容人数の  
半分の人数で集まり  
ましょう



## ⑥密接を避ける

人との間隔は  
できるだけ2m  
あけましょう



## ⑦密閉を避ける

1時間に2回以上、  
窓やドアを開けて  
風通しをよくしま  
しょう



## ⑧飛沫を避ける

向かい合っでの  
会話や食事は  
避けましょう



## ⑨接触を避ける

食事をするとき  
料理や飲み物は  
個々に分けましょう



## ⑩持ち帰らない

帰宅後はすぐに  
着替え、手や顔を  
洗いましょう



## 熱中症を予防しましょう



- 1 早めに、こまめに、水分補給をしましょう
- 2 涼しい服装で、直射日光を避けましょう
- 3 暑いときは、がまんせずに適度に冷房をつけましょう

