

◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

感染対策を徹底し、
コロナに負けずに
活動を続けて
いきましょう！

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

外出前に体温を測り、
発熱または風邪の
症状があるときは
休みましょう



②こまめに手洗い

水と石けんで
30秒ほどかけて
洗いましょう

手指消毒をするときは
消毒液をたっぷり使う
ことが有効です



③マスク着用

症状がなくても必ず
着けましょう

一日ごとに
取り替えてね

鼻からあごまでしっかり
覆い、隙間がでないように
着けましょう



④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

送迎車に乗るときも
定員の半分にしましょう



⑤密接を避ける

人との間隔は
できるだけ2m
あけましょう

最低でも1mは
あけましょう



⑥密閉を避ける

1時間に2回程度、
窓やドアを開けて
風通しをよくしま
しょう

送迎車に乗るときも
窓を開けましょう



⑦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

間隔をあけて
横並びで



⑧接触を避ける

イスや机など共有す
るものは、こまめに
消毒しましょう

飲み物などは
個々に分けましょう



⑨参加者の把握

その日の参加者を
記録しましょう



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

※水分補給するときや、息苦しくなって、一時的にマスクを外すときは、会話を控えましょう

