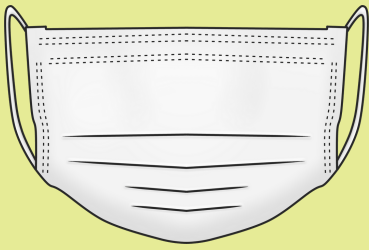


通いの場における 感染症拡大防止に ついてのお願い

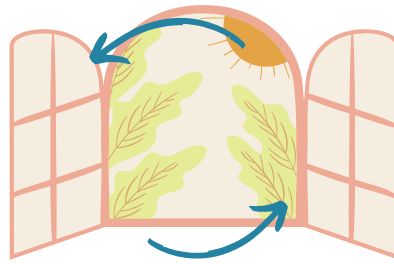
羽曳野市地域包括支援課 2022.7



マスクを しましょう

ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。十分な距離をあけている場合には、熱中症対策も考慮して適宜はずすようにしてください。マスクをはずす際にはおしゃべりをしないようにしてください。体操中カウントはせず、深呼吸を続けましょう。

換気をしましょう (1時間に2回以上)

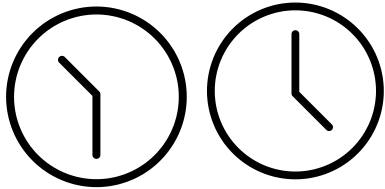


熱中症予防のため、室温にも配慮しながら、定期的な換気を行ってください。

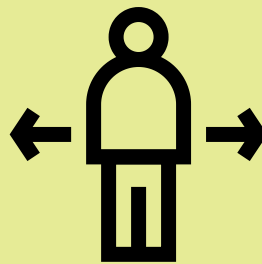
健康管理を 行いましょう



参加される日だけでなく、日ごろの体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしてください。37.5度以上ある日や体調がすぐれない日はお休みするようにしてください。



人数が多い場合は
時間帯を分けて
開催しましょう



隣同士で手を広げた間隔が約1mです。これ以上は間隔をあけるようにしてください。
距離をあけましょう
(なるべく2m、最低1m)

熱中症予防
のために
水分補給は
こまめに
おこなって
ください。



健口体操は自宅で
行いましょう

感染予防のために会場での実施は避け、ご自宅で実施してください。



手洗い・消毒

会場についたら消毒をしましょう。椅子やテーブルなど、人が触れるものにも消毒を行ってください。また、自宅に帰ったらすぐに手洗いうがいをしましょう。



ここには一般的なルールを記載しています。各グループで話し合っ、皆さんのルールも決めておいてください。お休みされている方やご近所の方には、お電話やメールなどで連絡を取り合うなど、声掛け運動をよろしくお願いいたします。