



体育施設をご利用いただく前に



体調確認

- 平熱を超える**発熱**
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

※一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

熱中症予防対策

- こまめな水分・塩分の補給**
- 休憩の確保
- 風通しの良い服装や着帽

【マスクを着用したまま運動・スポーツをすると…】

※水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがあります。

※運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。

※息苦しさを感じた時は休憩を取る等、無理をしないでください。

感染防止対策

- 十分な距離の確保（**2mの距離**を開けることが適当です）
- マスク**の着用
- 手洗い・手指消毒**

※家に帰ったらまず手や顔を洗ってください。

※できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替えるようにしてください。

運動・スポーツを行う際の注意点

- 密閉・密集・密接を避ける**
- なるべく、一人又は少人数で実施
- すいた時間、場所を選ぶ

※**入場制限を行うことがあります。**

※安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。

※声援・大声の会話を控えるようにしてください。