

安全に運動・スポーツをするポイントは？

体調をチェック

- ☐ 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- ☐ 発熱や咳、のどの痛みなど
風邪の症状がない
- ☐ だるさ、息苦しさがない
- ☐ においや味がいつもと同じ

感染予防の基本

- ☐ 手洗い

運動・スポーツ
の前後に



- ☐ 咳エチケット
マスクの着用



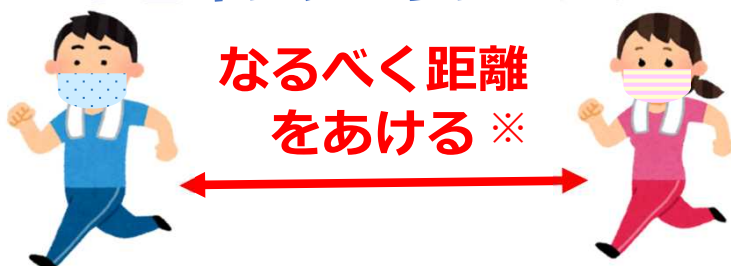
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

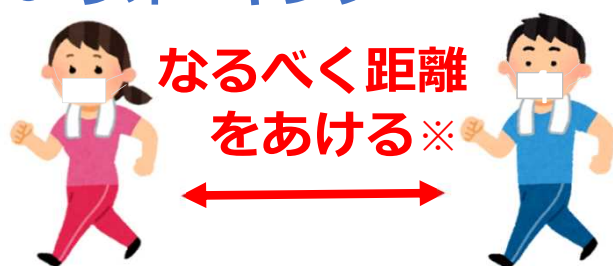
×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



● ウォーキング



※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると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。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
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。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

