

運動する際の注意点

～新型コロナウイルス対策を行い、安全にウォーキングしましょう～

運動前に体調の確認

- ☐ 体温は平熱である
- ☐ 風邪の症状がない

感染予防の基本

- ☐ マスクの着用
- ☐ 帰宅時の手洗い・うがい

運動する際の注意点

- ☐ 他者との距離をあける
- ☐ 熱中症に注意



※連日、暑い日が続いています。
熱中症に注意しましょう。

※海外の研究で5m空けることを
推奨しているものもあります

熱中症対策

- 運動する環境には注意しましょう。
 - 暑い時期の運動は、なるべく涼しい時間を選んで実施するように避けましょう。
- こまめに休憩、水分補給をしましょう。
 - 長時間運動することは避け、こまめに休憩を取りましょう。(30分に1回が目安です。)
 - のどが渇く前にこまめに水分補給を行いましょう。(特に汗をたくさんかいた場合は、スポーツ飲料等が望ましいです。)
- できるだけ薄着にし、直射日光を避けましょう。