

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。)
- のどが渴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。