

体操に参加のみなさんへ

問い合わせ先

早島町地域包括支援センター ☎ 086-482-2432

地域での活動を実施する場合は、以下の**感染症対策**や**体調管理**を行ってください。

- **咳エチケット**  **手洗い**  **手指消毒**  などの感染症予防対策を心掛けましょう！！
(帰宅後も手洗い等忘れずに！！)

- 参加前に自宅で**体温を測り**  **発熱がある時は参加を控えましょう！！**

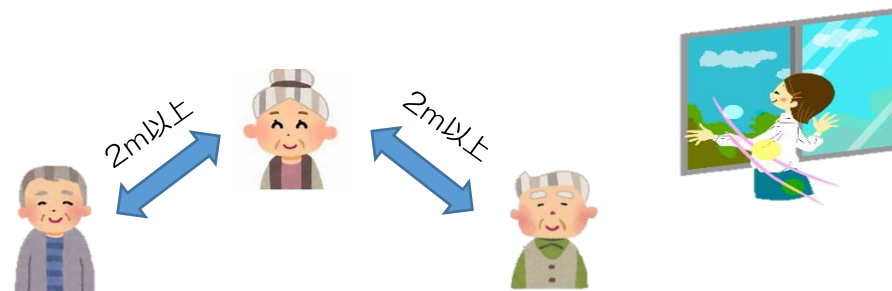
- 風邪症状やだるさ(倦怠感)などがある時は、参加を控えてください。


参加される日だけではなく、日ごろから体温や体調の確認をしておくといでしょう。

- 常に部屋の窓を少し開け、30分に1回程度は、窓を全開に開け**換気**をしましょう。(室温にも配慮する。)

- 向かい合っの会話や食事は避けましょう。

- 人と人との距離を十分(2m以上)に取りましょう！！



- **水分補給**  をしっかりしましょう！！また、マスクをつけて運動をすることで、体内に熱がこもりやすく、マスク内で湿度が上がっているため、喉の渇きを感じにくくなっています。体操の前後はもちろん、体操の合間にも**こまめに水分補給**をしましょう。

- **備品などの消毒** 椅子やドアノブなど、人が触れるものは消毒をしましょう。