

# 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



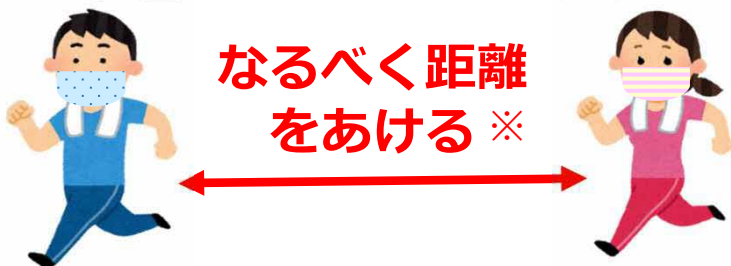
## 運動・スポーツの種類ごとの留意点

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。

