

これからも安心して続けるために



# みんなで気をつけたい10のこと

新型コロナウイルスの感染を防ぎ、これからも安心・安全に活動を続けるために、みんなで協力し合ってできる限りの対策を行きましょう。

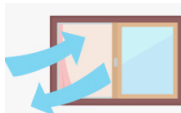
## ① 参加は体調の良いときに

参加当日は必ず検温し、発熱や風邪のような症状があったり、具合が悪い日は参加を見合わせましょう。

## ③ こまめな換気と加湿

30分ごとに数分間、窓を開けて換気を行きましょう。

開始前と終了時も忘れずに。



## ⑤ マスクを着用する

おしゃべりする際だけでなく、体操中もマスクを着け、口と鼻をしっかりと覆いましょう。

## ⑦ 慣れるまで負荷は軽めに

マスク着用により呼吸が浅く早くなり疲れやすくなります。マスクを着けたままでの体操に慣れるまではおもりを軽くしたり回数を減らすなど、無理のないように取り組みましょう。

## ⑨ 声は控えめに

血圧を上げない工夫として、体操中の数かぞえは小声で行います。体操前後のおしゃべりの際も、声は控えめに。

## ② 入退室時の手洗い



入退室時にはトイレ等で石鹸を使って手洗いをしましょう。

活動中はできるだけ顔に触れないで。

## ④ お互いの間隔は1 m以上

体操中だけでなく、おしゃべりする際もお互いの距離は前後左右ともに最低1 m以上あけましょう。



## ⑥ こまめに水分補給



マスク着用によって吸う空気が温まり脱水症等のリスクが高まります。

こまめに補給しましょう。

## ⑧ 物品の共用について

お互いの手荷物は接触しないように置き、個人で使用するおもりや筆記用具等のご自身のものをご用意ください。血圧計や机、椅子等、共用するものは使用前後に消毒しましょう。

## ⑩ 連絡先と出席の確認

急な連絡にも対応できるよう、代表者の方に連絡先を伝えてください。

当日の出席表も必ず記入しましょう。



問合せ先：吹田市役所福祉部 高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当

電話：06-6170-5860

令和2年12月4日作成