

●公園を利用される皆様へのお願い●

心身健康維持のため、散歩やジョギングなどで公園をご利用いただく際には新型コロナウイルス感染拡大防止のために、次のことにご注意いただき皆様が安心して利用いただけますようご協力お願い申し上げます。

安全に運動・スポーツをするポイントとは？

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



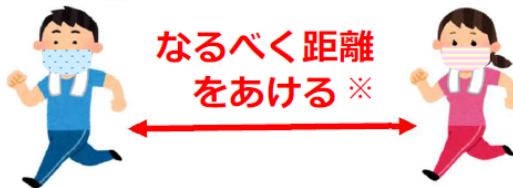
運動・スポーツの種類ごとの留意点

★スポーツは以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。★

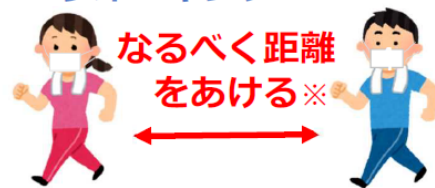
×密閉 ×密集 ×密接

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の通りの運動・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。

