

## 別紙

### 体育施設利用上の留意事項

- (1) 体育施設利用の際には、利用者の自己管理をお願いします
- (2) 密集を避けるために距離をとって活動し、身体接触を伴う活動を極力避けてください
- (3) 県ホームページ等で感染状況の最新情報入手し、感染する可能性がある場合は、利用予定の変更・中止等を行ってください
- (4) 活動前、活動中の健康観察を十分に行い、体調がすぐれない場合は速やかに利用を中止してください
- (5) こまめな休憩を挟み、都度うがいと手洗いを行ってください
- (6) 給水用のボトルやコップ、タオル等の共用は避けてください
- (7) 共用する器具や用具は使用前後に消毒を行ってください
- (8) 室内で活動する場合は十分な換気を行い、手を触れる場所（ドアノブ、手すり、スイッチ等）はこまめに消毒してください
- (9) 打合せやミーティング等は短時間で密集しないよう工夫してください

# 安全に運動・スポーツをするポイントは？

## 体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

## 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
できるだけすぐにシャワーを  
浴びて、着替える。

## 熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れて、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、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。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

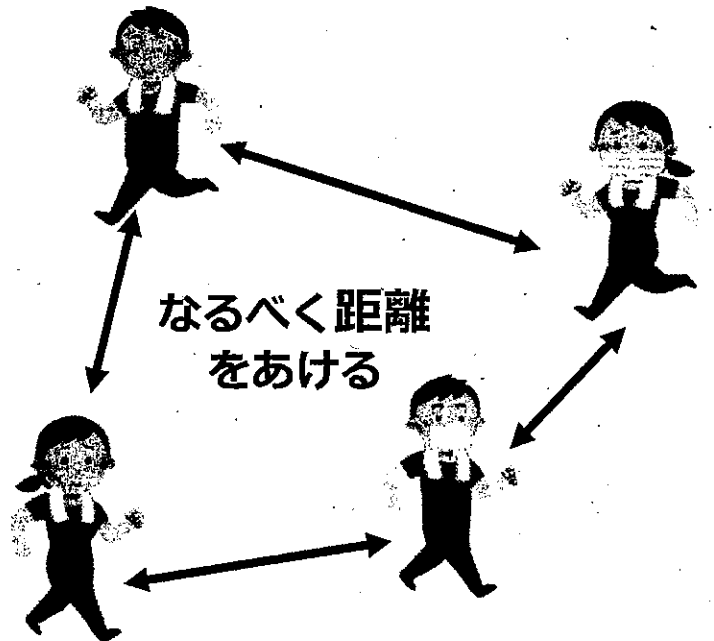
## 運動・スポーツの種類ごとの留意点

×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。

### ● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



### ● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

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。



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY

参考

# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ 1杯) ※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。