

## 「通いの場」での活動で注意すること15か条

### 出かける前に

1. 体調チェック  
体温を測る。発熱や風邪の症状があるときは休む。
2. 持ち物チェック  
マスク、飲み物、タオル

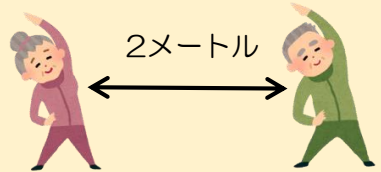


### 通いの場で

3. 手洗い（手指の消毒でも可）
4. マスクを着用する
5. 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける
6. 近距離での会話、向かい合っでの飲食を避ける
7. 1時間に2回程度、窓やドアを開けて換気する
8. 食べ物や飲み物は個々に分ける  
（個装されたもの、紙コップを利用する）
9. みんなが触る場所を消毒する  
（ドアノブ、いす、テーブル、電気のスイッチなど）
10. こまめな水分補給
11. 息苦しいときはマスクを外す
12. 暑いときは冷房をつける



せっけんで丁寧に。  
30秒ほどかけて洗うと  
効果的です。



換気は1時間に  
2回ほど



熱中症予防のため、  
がまんしないで冷房  
をつけましょう

### 家に帰ったら

13. すぐに手や顔を洗う
14. できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる

家にウイルスを持ち込まない  
ことがポイントです

15  
か  
条  
目



15か条目は、  
人にうつさない、人からうつらないこと

自分だけでなく周りの人も守るために、これらのことに気をつけて  
活動してくださいね！