

## 「通いの場」の代表の方へ

# 「通いの場」での感染対策ポイント

### 開始前



- 参加者が来る前に、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、トイレの洗浄レバーなど
- 参加者の人数は、参加者同士の距離を2m（最低1m）取れるような人数にする  
※屋内の場合、収容定員の半分以下が目安。
- 名簿を作成する（名前、連絡先、体調・体温）  
※個人情報の取扱いに注意。
- 手洗い（手指の消毒）、マスクの着用を促す
- 感染防止のための注意事項を周知する



### 活動中

- 近距離での会話を避ける
- 1時間に2回程度、窓やドアを開けて換気する  
※常時、窓やドアを開けておいてもいいです。
- 食べ物や飲み物は個々に分けて、他人との接触を避ける  
（個装されたもの、紙コップを利用する）
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給をし、冷房を使用する



こまめな換気、  
休憩、水分補給  
が大切です



マスクをした状態で運動をすると、熱がこもりやすく、体温も上がりやすくなります。息苦しさを感じたときは、すぐにマスクを外したり、休憩をとるなど、無理をしないようにしてください。

### 終了後

- よく触れる場所を消毒する（参加者にも協力してもらう）
- 接触を減らすため、一斉に帰らないよう少人数ずつ時間をずらして帰る
- ゴミは各自持ち帰るようお願いする  
回収する場合は、マスクと手袋を着用する。回収後は手を洗う。