

みんなで運動するとき

vol.09
2020.06.09

健康ワンポイント

密閉した空間、多数が集まる**密集**、間近で会話する**密接**な場面の3つの**密**を避けて行いましょう。

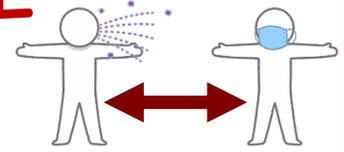
1

体調が悪いときは
参加しない



2

人との距離は
2m以上



3

室内では
30分に
1回換気



4

ウォーキングは
少人数で
前5m、横1.5m
以上あけて



5

会話は
マスクをつけて



6

ペースおとして、
熱中症にも
注意



7

飲み物、
お茶菓子は
個別包装で



8

飲食前、
帰宅後は
手洗い、うがい



他の健康ワンポイントは
こちらから→



鎌倉市役所市民健康課

