

お子さんの運動中は マスクをはずしましょう



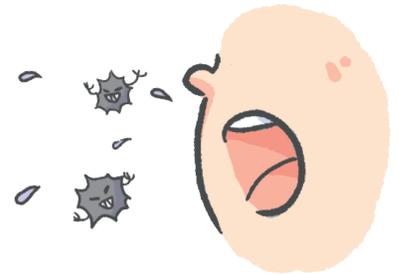
- ・ 運動時のマスクの着用によって熱中症のリスクが高くなり、十分な呼吸ができなくなる懸念があります。
- ・ 運動中にマスクをしない代わりに以下の感染対策をしましょう。



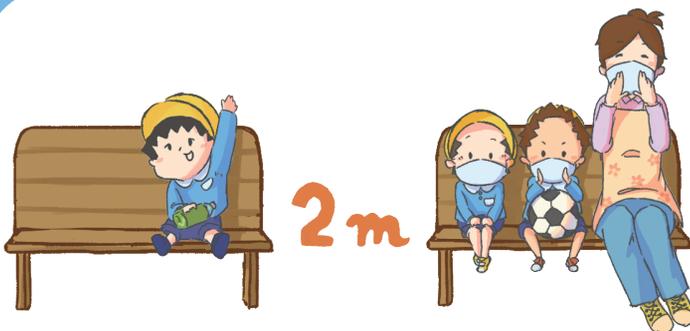
運動の前に健康状態を確認しましょう。



運動の前後には手洗いをしっかりしましょう。



大声を出すと唾液などが飛ぶので気を付けましょう。



運動するとき以外は2 m以上の距離をとるか、マスクをつけましょう。



室内で運動するときは、こまめに換気をしましょう。