

再開する場合は、必ず事前に911-1814まで御連絡下さい

グループで気をつけること

- ① 1週間以内に感染リスクの高い行動をとった方は、絶対に参加しないこと
- ② 体調のすぐれない方は絶対に参加しないこと
※特に基礎疾患のある方は、感染した場合に重症化する可能性が高いため注意すること
- ③ グループ全員の参加者名簿を作成し、緊急時に対応をすること
- ④ 活動時は毎回、出席簿を記載し、緊急時に対応をすること
- ⑤ ドアや窓を開放し、換気（1時間に2回以上）をすること
- ⑥ 隣や前後の方とは2m（最低1m）の間隔をあけて体操をすること
例）狭い、人数が多い等の会場はグループを分ける
- ⑦ 体操中も必ずマスクを着用し、会話をするときには真正面を避けるようにすること
- ⑧ アルコールでの手指消毒もしくは液体・泡せっけんでの手洗いをすること
- ⑨ 消毒液で共用部分（ドアノブ・手すり・スイッチ・ラジカセ等）の消毒をすること
- ⑩ 体操前後の茶話会をしないこと



※感染症対策を徹底しても、感染リスクはあるため、不安を感じる方は個人で体操等を行きましょう

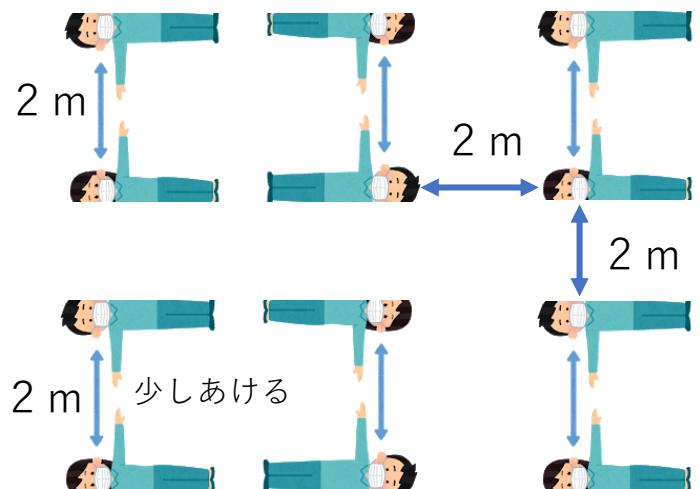
並び方の例

十分な距離をとる

- 前後・隣の人との距離は2m、手や足が当たらないように寝る

※手や足が当たる場合は、グループ分けが必要です！

- 頭と頭が2m離れるように寝る



※持病がある方も多いため、自分は大丈夫と安易に過信せず、グループの皆さんで感染症予防を徹底し、安全に実施しましょう **△裏面もお読みください**



個人で気をつけること

「うつさない」「うつらない」ためにも予防しましょう

- 毎朝または出かける前に体温を計測し、体調不良（発熱、咳、咽頭痛、嗅覚・味覚異常、倦怠感などの症状）の場合は参加を控えましょう。
- 1週間以内に感染リスクの高い行動をとった方は参加を控えましょう。

こまめに手洗い



- 会場に入ったらまず、手指消毒か液体せっけんで手洗いをする



- 必ず自分のタオルで拭く

会場にウイルスを持ち込まない

こまめに換気

- 1時間に2回以上窓やドアを開ける



共用部分の接触感染予防

- ドアノブ、手すり、電気・ラジカセのスイッチ等の消毒
- 名簿や出席簿は、ペンを共用せず、1人が記入する
- 集金は、おつりなしで、箱などに直接お金を入れる
- マットやバスタオルを持参



マスクの着用

- 室内では症状がなくても必ずマスクを着用
- 体操時も着用
(息苦しくならない程度に各自で調節しましょう)



5分間の会話は1回の咳と同じ

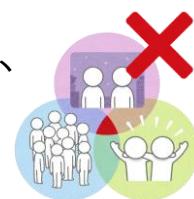
こまめな水分補給

- 水分は各自で持参
- 体操前後や休憩時にこまめに摂取
- 1日1.2ℓが目安



その他の注意点

- 体力低下を感じる時は、徐々に慣らしましょう
- 集合・解散時に密にならないようにしましょう
- 家に帰ってからも手洗いをしましょう



新型コロナウイルスに関する相談

- 受診相談センター：089-909-3483

新型コロナウイルス感染症の疑い例に該当する方からの電話相談を受け、医療機関への受診調整を行います

まつイチ体操の運営に関する相談

- 松山市保健所健康づくり推進課 理学療法士まで
089-911-1814

令和4年4月