

屋外で安全に 運動・スポーツをするポイント

～新型コロナウイルス感染症にならない・移さないために～

運動・スポーツ前に確認することは？

◎体温の測定

平熱かどうか（37.5度以上は運動・スポーツを控えましょう）。

◎体調の確認

咳・喉の痛みなど風邪の症状がないか。だるさ（倦怠感）、息苦しさがないか。
においや味に変化がないか。その他、体調に異変を感じていないかなど

◎運動・スポーツ前後の手洗い・うがい

ウォーキング、ジョギングをするときに気を付けることは？

◎なるべく一人で行う

◎人が多い場所・時間帯は避ける

◎ほかの人との距離を確保する

無風状態でウォーキングの場合、5m程度、ジョギングの場合10m程度の距離をあけることを推奨する研究が一部にあります。

◎運動の記録をする

時間、運動内容、立ち寄った場所や経路など

その他気を付けることは？

◎重症化リスクの高い高齢者、基礎疾患等のある方は、運動・スポーツをする前にかかりつけ医に相談しましょう。

◎マスクを着用して運動・スポーツをする場合、身体への負荷が著しく大きくなる可能性があります。無理のない範囲で行いましょう。

◎呼気が激しくなりやすい運動・スポーツをしている方が近くを通った場合に、感染しないか不安になる方がいる場合があります。人とすれ違う可能性がある場合は、マスクを着用など口と鼻を覆う、呼気が激しくならないよう運動強度を落とすなど、周りの方への配慮をお願いします。

詳しくは[スポーツ庁ホームページ](#)をご確認ください
(米沢市ホームページにも一部転載しています)