

運動・スポーツを行う際の留意点

1. 十分な距離の確保

○運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離(※)を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）。

○強度の高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること。

(※)感染予防の観点から、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。

2. 位置取り

○走る、歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること。

3. その他

○運動・スポーツ中に唾や痰をはくことは極力行わないこと。

○タオルの共用はしないこと。

○飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること。