

安全に運動・スポーツをするためのポイント

体調をチェック

1つでもあてはまる場合には、運動やスポーツを行わないでください。
必要に応じてかかりつけ医に相談してください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい 等



運動の種類別 留意点

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人または少人数で
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保

●筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気



暑くなる日は要注意!! 熱中症予防

マスクを適宜はずす

- ・屋外で人と2m以上離れているときは、マスクをはずす
- ・マスク着用時は、激しい運動は避ける

OFF!!



暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子の活用
- ・日陰や涼しい場所へ



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくり

- ・無理のない範囲で
- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・35℃を超える日は運動を中止し、涼しい室内へ



エアコン使用中もこまめに換気

一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドア等2か所開ける
- ・扇風機や換気扇も併用



緊急連絡先を確認

- ・緊急時・困った時の連絡先は、わかりやすいところに貼っておく



高齢者、子ども、障がい者の方は特に注意が必要です

問い合わせ先:宗像市役所 健康課
高齢者支援課

☎36-1187
☎36-1285