

## Q. 健康体操をお願いされましたが、参加者の名簿は控えた方がいいですか？

健サポさんが個人情報を得る必要はありませんが、主催者には、参加者の連絡先が分かるようにしておくよう伝えてください。  
(万が一の集団感染時に連絡がつくようにするためです)



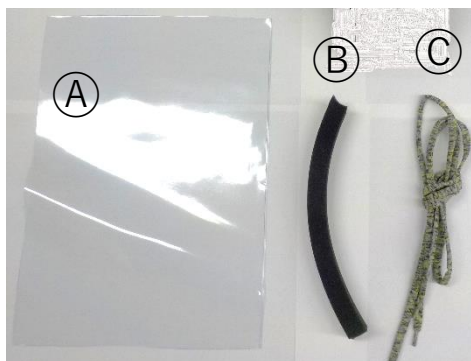
## Q. 人の前で声を出して体操をしますが、マスクをした方がいいですか？

2メートル以上離れていればマスクを外しても構いません。  
マスクを外した場合は、感染予防としてフェイスシールド等も着用をおすすめです。(※作り方は下図を参照)



★使用時は、熱がこもりやすいので、熱中症に要注意！

## 手作りフェイスシールドの作り方



- ①カードケースを1枚ずつに切り離し、両側上部にひもを通すための穴をあける。
- ②カードケースの上部に、両面テープですきまスポンジをつける  
(額にあたる部分になります)
- ③ ①であけた穴にひもを通す。  
\*ゴムベルトを使う場合は、ホチキスで止める。
- ④顔のサイズに合わせて、カードの下部をカットする。

### 【準備するもの】

※100円ショップで揃います

- ① やわらかいカードケース(B4サイズ)
- ② すきまスポンジ(25cm程度)  
\*厚さが薄めのものでOK
- ③ 伸縮性のある靴紐、またはゴムベルト

- ・ハサミ
- ・両面テープ
- ・穴あけパンチ

マスキングテープで飾ると  
オリジナリティがです！



片方のひもを引っ張ると  
調整できます

### 【応用編】

横半分くらいに切って  
逆さまにかぶると、  
マウスシールドになります  
視界良好でおススメ！



## <問い合わせ>

大横保健福祉 センター	東浅川保健福祉 センター	南大沢保健福祉 センター	保健所健康政策課
長谷川、鹿田、土屋 電話 625-9200 FAX 627-5887	小松原、澤田 電話 667-1331 FAX 667-7829	仲井、篠山、荒川、川崎 電話 679-2205 FAX 679-2214	壽崎(すきき)・黒田 電話 645-5112 FAX 644-9100