

八王子市健康づくりサポーター 活動の注意点

～新型コロナウイルス感染症を広げないために～

3密（密閉・密集・密接）を避けて

「新しい生活様式」を心掛けましょう！

NO!!3密

体操や集まりは

3KANに注意！

①窓を開けよう・30分に1回**換気**

KAN

②まずは**短い時間**から

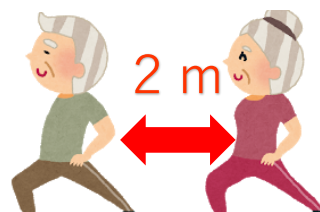
KAN

③少人数で**間隔**は前後**2m**(最低1メートル)

KAN



まずはゆるやかな動きから



今、もう一度確認しよう

最初に、手洗い

または**手指消毒**を徹底



熱や風邪症状

があるときは**休もう**



会話するときは

マスク着用



熱中症に**注意！**

水分補給を**忘れずに**



あなたの

心がけが

自分自身の、そして多くの人の健康を守ります。

「新しい生活様式」で、広めよう健康づくりの輪