

自主グループ活動におけるチェックリスト

自分や周りの人の身を守るため、毎回チェックして活動しましょう！

(事前チェック)

- 発熱・咳・咽頭痛などの症状がある人、体調の悪い人はお休みする



(体操中)

- 可能であれば2方向の窓やドアを同時に開ける。
- マスクを着用する
- 人と人との距離を確保する（できるだけ2メートルを目安に）
- 会話を控えめにし大声での発声や会話を自粛する
- 会話をする場合はできるだけ距離をとり、正面を避ける
- 飲食はしない（水分摂取は自分の持参した水筒やペットボトルで行う）

(体操終了後)

- 体操後は手を触れた場所（テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、DVDのボタンなど）を丁寧にアルコールまたは水拭き掃除する
- 石けんやハンドソープを使用し丁寧に手洗いする

