

感染症対策 の徹底を お願いします

首都圏に緊急事態宣言が発出されています。夜間の木曜教室はお休みしますが、土曜教室は各自が日常の感染症対策を徹底している前提で、自己免疫力アップ、健康増進のために続けます。会員各位におかれましては、無症状でも感染している可能性のある新型コロナウイルス感染症の性質を認識し、練習参加時には毎回以下のチェックを徹底いただきますよう、ご協力をお願い致します。

2021年1月 千葉太極拳教室

◆教室へ行く前に

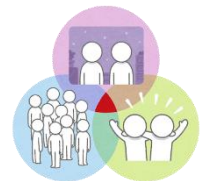
毎日体調を確認し、過去2週間以内に、以下の症状に一つでも当てはまることがあった場合には、練習参加を見送ってください。（練習参加の前には必ず検温をお願いします。）

- 平熱を超える発熱
- 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ
- 臭覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

また、コロナウイルス感染症に感染した方との接触がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合も練習参加はご遠慮ください。（当面の間、これらをチェックできる受講カードを使用します。）

◆練習の前後に

- 教室に入る前に、手洗い（石鹸を使って30秒間）か、手指消毒を必ず行ってください。
- 各自マスクを必ず持参し、着用してください。
- 更衣室が混んでいる場合は、時間を空けて、空いた状態を確認の上でご利用ください。



◆練習中に

- 教室では各自マスクを必ず着用のうえ、隣の方との間隔をできるだけ空けて練習してください。
 - ・ マスクの着用により身体への負荷が大きくなる可能性がありますので、息苦しさを感したら休んでください。
 - ・ マスクの着用により熱中症になりやすくなることに注意し、こまめな水分・塩分の補給をお願いします。
- 休憩中でも、マスクを外しての会話はお控えください。
- 練習していない時も密集、密接にならないように注意してください。

◆スマホをお使いの方は、新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA を使用してください。



参考：スポーツ庁健康スポーツ課事務連絡 2020/5/22