

# 「新しい生活様式」を心がけて公園をつかおう！…4つのポイント

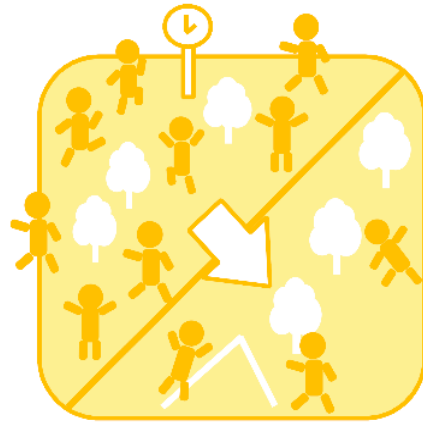
体を動かしたり、屋外でリフレッシュし、心と体の健康を保つことは、新型コロナウイルス感染症の感染予防のためにも大切です。マナーと思いやりを大切に身近な公園を利用しましょう。

## 体調が悪いときは 利用を控える



- ☑ 発熱、咳、のどの痛みなど体調不良の際は外出を控えましょう

## 時間・場所を選び ゆずりあおう



- ☑ 混んでいると感じたら時間を変えるか別の公園を探しましょう
- ☑ 利用する時間はいつもより短めにし、ゆずりあいましょう

## 人と人との あいだをあけよう



- ☑ 他の利用者とは、できるだけ2m（最低1m）離れましょう
- ☑ 熱中症に気をつけ、十分な距離をあけられる時は、マスクを外しましょう

## こまめに 手洗いしよう



- ☑ みんながよく触れる場所に触ったあとは手洗いしましょう（手洗い場がなければ、消毒用アルコール等を使いましょう）
- ☑ 手で顔を触らないよう気をつけ、家に帰ったら、まず手と顔を洗いましょう