



みんなでまもろう！4つのルール

まいにち たいちよう

① 毎日の体調チェック

あさお たいおん はか きにゆう
• 朝起きたら体温を測りましょう！（カードに記入）



はつねつ せき いた しょうじよう
• 発熱や咳、のどの痛みなどカゼの症状はないかな？

いきぐる
• だるさ、息苦しさがないかな？

はん た あじ おな
• においやご飯を食べた味がいつもと同じかな？

れんしゅうび いえ で まえ たいおん はか
※練習日は家を出る前にも体温を測ります。

ねつ たか
◎熱がいつもより高かったら
むりをせずに練習はお休みしよう

れんしゅうばしょ き ばしょ にもつ お きゆうけい ばしょ
② 練習場所についたら決められた場所へ荷物を置きます。（休憩もその場所で）



れんしゅうまえ あと かなら て しょうどくえき せっ てあら
③ 練習前と後には必ず手をキレイに（消毒液または石けんで手洗い）



擦式アルコール消毒薬による手洗い

または



石けんと流水による手洗い

かなら じぶん
※必ず自分のタオル

つか
をしよう！

◎タオルを忘れないでね

しょうどく てあら じゅんぱん ま とき まえ うし ひと きより あ
※消毒や手洗いの順番を待つ時も前と後ろの人との距離を2メートル開けること

れんしゅうまえ あと せいれつ れんしゅうちゆう ひと きより
④ 練習前、後の整列や練習中はなるべくまわりの人との距離をあけよう！



※ちょっとさみしいけど友達やコーチと約2メートルは離れよう（くっつかない）

