

日常運動・スポーツの記録

(外出自粛時の運動・スポーツを「見える化」しましょう!)

日付	令和2年	月	日 ()
----	------	---	-------

1 今日の体調

(1) 体温 (目覚めたときに測りましょう。)

体温	℃
----	---

※ 平熱 (36℃前後) より高い場合は、外出を控えましょう。

(2) 体調

いつもとかわらない	いつもとちがう ()
-----------	-------------

※ 体がだるい、重く感じる等の場合は外出を控えましょう。

2 運動・スポーツの記録

(1) 屋内でできる運動・スポーツ

① 筋力トレーニング (筋力維持向上の体操) ※種目と回数を書いておくと、どこの筋肉をどれくらい使ったかが分かります。	(回数または分)
② ストレッチング	(分)
③ その他 (みんなの体操、ラジオ体操など)	(分)

(2) ウォーキング (歩く) ・ジョギング (走る)

体を動かすことを目的としたウォーキングやジョギングのほか、日常生活に必要な外出 (食料品の買い物、通院等) についても記録しましょう。具体的にどこに行ったのか (お店や病院名など) をメモしておきましょう。

① 歩いた・走った時間	(分)
② 歩数 (歩数計があれば)	(歩)
③ 行った場所 (経路・行先)	

(3) その他

--

安全に運動・スポーツをするポイントは？ Ver.2

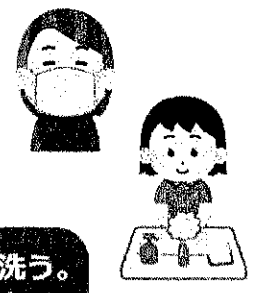
体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

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

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。
マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

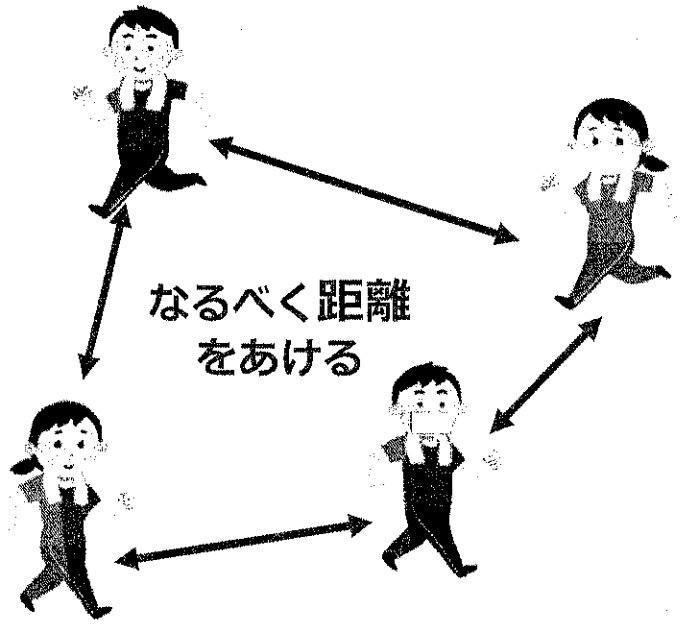
運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

