



ウォーキングを行う際の確認事項

①体調チェック

ひとつでも右の症状があれば、ウォーキングは中止しましょう。

- 平熱より高い発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるい、息苦しい
- 体が重く感じる、疲れやすい

②熱中症予防

人は汗をかいて体温上昇を防ぎます。体内の水分が不足すると熱中症になる可能性があります。

- こまめに水分・塩分を補給して休息をとる
- 人がいない場所や息苦しさを感じた場合はマスクを外す
- 高温、多湿、無風や微風、日差しの強い日はウォーキングを行わない

ウォーキングマナー

1 自分のゴミは持ち帰りましょう

2 交通ルールは守りましょう

3 車・自転車に注意して歩きましょう

4 歩行者同士お互いに譲り合いましょう

