

ご参加の皆様へのお願い

(一社) 明石観光協会
ぶらり子午線観光ガイド連絡会

新型コロナウイルス感染症対策及び熱中症予防対策に、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

■下記に該当される方はご参加をお控えください。

- ・新型コロナウイルス感染症に感染している
- ・新型コロナウイルス感染者と接触があってから 14 日間を経過していない
- ・下記の症状がある

発熱（37.5℃前後）※出発前に体温を測らせていただきます。ご了承ください。

咳、咽頭痛、くしゃみ、鼻水、息苦しさ（呼吸困難）、
強いだるさ（倦怠感）、その他風邪の諸症状

■下記にご協力お願い致します。

- ・マスクの着用（熱中症予防のため、適宜マスクをはずしてご休憩をお願いします）
- ・咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえる）の徹底
- ・手洗いや手指の消毒
- ・こまめな水分補給

■お客様情報のご記入をお願い致します。

今回の DISCOVER WEST ハイキングにおいて、新型コロナウイルス感染症の発症が確認された場合、参加者の皆様へご案内ができるよう、お客様情報のご記入をお願いします。

いただいたお客様情報は、新型コロナウイルス感染症発症の疑いが生じた場合のみ、保健所等の行政機関に提出いたします。

行政機関による聞き取りに調査にご協力いただく場合がございます。

参加日	年 月 日
代表者氏名	
代表者ご連絡先	(ご自宅)
	(携帯電話)
参加人数	
参加者ご住所 (市町村のみ全員分)	

皆様の健康と安全を第一に万全を期するよう努めます。



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



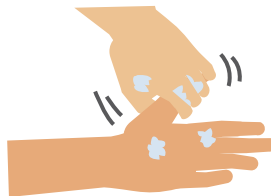
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



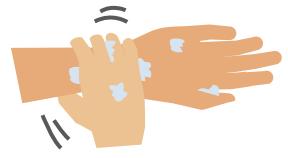
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

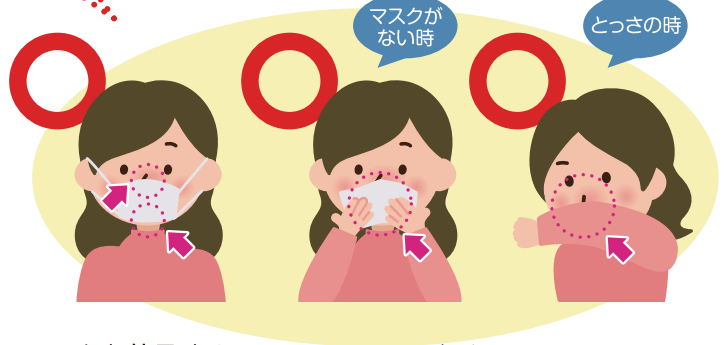
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

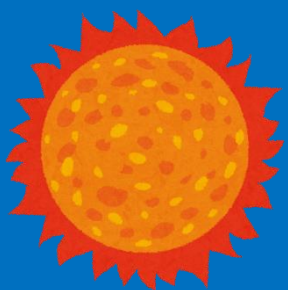
首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

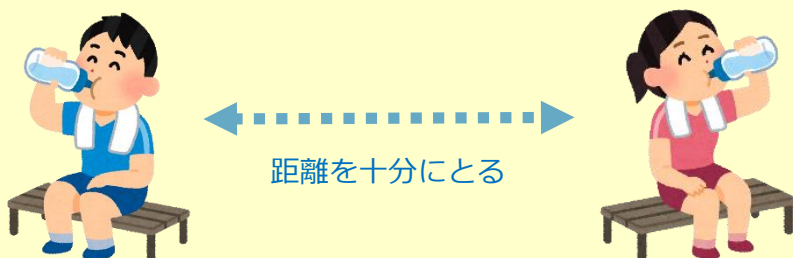
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

