

## コロナ対策と熱中症予防について

- 受付時やウォーキングを行っていない間、会話をする際はマスクを着用してください。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。マスクを外す際は、屋外で人と2m以上距離を取りましょう。
- ウォーキング中は、前の人の呼気の影響を避けるため、できるだけ前後一直線ではなく並走、あるいは斜め後方を歩きましょう。
- こまめに手洗い、アルコール等による手指消毒をしましょう。
- 大きな声での会話はお控えください。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ
- からだを冷やす  
(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は  
すぐに救急車を呼びましょう。

### 熱中症の症状

- 体がだるい
- めまい・立ちくらみ
- 足がつる etc.

♪ 無理せず、楽しく、歩きましょう♪

～中央区の自然を楽しみながら健康づくり～

# 夕日ウォーク

受付  
スタート

15:00～15:30

※受付次第、順番にスタート  
※ゴール目安は16:30～17:30(自由解散)

発着場所

西海岸公園自由広場

(西海岸公園市営プール隣接、噴水とお城の間の広場)



# 夕日ウォーク

- 競争ではありません。自分のペースでゆったり歩きましょう。
- 参加者だけの道ではありません。周りの人に気を付けながら歩きましょう。
- 道路の横断には、十分注意してください。
- ゴミは各自お持ち帰りください。
- 体調が悪くなったり、ケガをした時は、すぐに近くのスタッフに連絡してください。
- 雷雨など天候が急変した場合は、スタッフの指示に従ってください。

完歩証明印

