



なつ

ねつ ちゅう しょう

き

夏のマスクは、熱中症に気をつけて！

マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれがあります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをおすすめします。

		身体的距離が確保できる		身体的距離が確保できない	
		屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	屋内	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクの着用がおすすめ
	屋外	マスクを着用する必要はない	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない

- ▶ 屋内とは、建物の中や地下街、公共交通機関の中など。
- ▶ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。
- ▶ お年寄りと会うときや、病院に行くときは、マスクをつけましょう。



マスクを着用する必要がない場面の一例



ランニングなど
人と離れて行う運動



会話せず、距離を
とった登下校時



屋内で個人で行う
読書など



試合の応援や
声を出す場面



部室や更衣室
などの利用時



食事の後の会話など

マスクを着用する場面の一例



試合の応援や
声を出す場面



部室や更衣室
などの利用時



食事の後の会話など