

## 屋外・屋内でのマスク着用

マスク着用はこれまで同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

厚生労働省  
ホームページ▶



■**屋外**：人との距離（2 m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

■**屋内**：人との距離（2 m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

		身体的距離が確保できる (2 m以上を目安)	身体的距離が確保できない
屋外	会話をする	必要なし	マスク着用を推奨
	会話をほとんど行わない	必要なし 例) 公園での散歩やランニング、サイクリング	必要なし 例) 徒歩や自転車での通勤、屋外で人とすれ違う場面
屋内	会話をする	マスク着用を推奨 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク着用を推奨
	会話をほとんど行わない	必要なし 例) 距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用を推奨

※高齢者と会うときや病院に行くときは、マスクを着用しましょう。

※通勤ラッシュ時や人ごみの中ではマスクを着用しましょう。

### 子どものマスク着用について

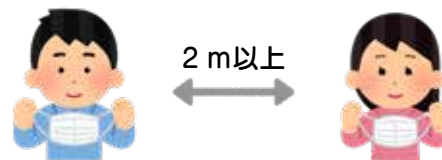
#### ●就学前の子ども

- ・2歳未満：マスクの着用は推奨しません。
- ・2歳以上の就学前の子ども：人との距離に関わらず、マスク着用を一律には求めていません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意したうえで着用しましょう。

#### ●小学生から高校生

次の場面ではマスクを着用する必要はありません。

- ・屋外：人との距離が確保できる場合や、人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- ・屋内：人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
- ・学校生活：体育の授業や部活動（屋外の運動場に限らず、プールや体育館等を含む）、夏場の登下校



## マスク熱中症に注意しましょう

これから気温や湿度が高くなる季節を迎えるため、マスク着用による熱中症に注意が必要です。場面に応じてマスクを着脱し、熱中症を予防しましょう。

#### ●熱中症対策のポイント

- ①屋外でマスクが必要ない場面では、マスクを外しましょう
- ②涼しい服装、日傘や帽子を活用し、暑さを避けましょう
- ③こまめに水分補給をしましょう  
(例：1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後の水分補給)
- ④暑さに備え体調管理を行いましょ

