東京都教育委員会

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高まります。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	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
会話をほとんどしない	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、病院に行くときなどは、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

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