

# コロナや熱中症に気をつけて…

## 夏休みも元気に すごそう！

### マスクについて

夏は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。  
人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。

#### ■ マスクをする必要がない場面（例）

- ・ ランニングなど、人と離れて運動するとき
- ・ 屋外で、周りに人がいないとき
- ・ 屋内で、人と会話せず、読書などをするとき



#### ■ マスクをする場面（例）

- ・ 試合の応援など、人が集まって声を出す場面
- ・ 更衣室などを利用するとき
- ・ 食事の後、おしゃべりするとき



### 保護者の皆様へ

- ・ ご家族も含めて、体調がすぐれない人がいるときは外出を控えてください。
- ・ 夏休み明けに、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は登校を控えてください。
- ・ 夏休みを利用して、ワクチン接種を受けることを、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種が可能な会場もあります。

東京都  
大規模接種会場  
ポータルサイト



### おうちでは…

- 毎日、体温をはかり、のどの痛みやせきなどがなければ、確かめていますか？
- 外から帰ったとき、食事の前などに、手洗いをしていますか？
- エアコンや換気で温度を調節し、こまめに水分補給をしていますか？



### 外出するときは…

- 体調がすぐれないときは、外出をやめていますか？
- 電車・バスなどの交通機関や、混雑した場所ではマスクをしていますか？
- 外で運動するときは、マスクを外していますか？



### 友達と遊ぶときは…

- 近くで話をするときはマスクをしていますか？
- ジュースやおかしを、友達と回し飲み・回し食べしていませんか？

