



なつ

ねっ

ちゅう

しょう



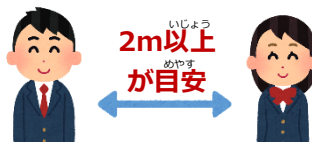
東京都教育委員会

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



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