

屋外・屋内でのマスク着用と熱中症対策について

厚生労働省通知により「身体的距離が確保できないが、会話がほとんど行われないマスク着用の考え方」について、明確化されました（裏面参照）。

また、これから暑くなる時期を迎えます。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点に十分留意しつつ、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のために

暑さを避ける

◆ 室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

◆からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

◆屋外では…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出ができるだけ控える



こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分（※1）・塩分（※2）、スポーツドリンクなどを補給する



※1:カフェインには利尿作用があるのでなるべくカフェインの入っていない麦茶や真水などにしましょう

※2:経口補水液は高血圧など塩分制限が必要な方は注意が必要です。医師・薬剤師に相談して飲むようにしましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲（特に高齢者や乳幼児、障害のある方）にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■ 热中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると → 反事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

■ 热中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ：エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす：衣類をゆるめ、からだを冷やす
特に、首の周り、脇の下、足の付け根など
- 水分補給：水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

★自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！



◇詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」、環境省ホームページ「熱中症予防情報」などを参照してください



屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、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。

○屋外では、人との距離（2m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。

○屋内では、人との距離（2m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。



【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク必要なし

マスク着用推奨

目標2m以上

会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし

マスク必要なし

公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク着用推奨

マスク着用推奨

※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

会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし

マスク着用推奨

距離を確保して行う
図書館での読書、芸術鑑賞



通勤ラッシュ時や人混みの中
ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

