



# を健康に過ごそう！

## ～マスクの着脱の考え方～

「暑い」「息苦しい」と感じたら、マスクをはずす

最優先

熱中症は命に関わる重大な問題です。屋内でも、屋外でも、「暑い」「息苦しい」と感じたら、無理はせず、すぐにマスクをはずしましょう。

マスクをはずしている時は、できるだけ人との距離をとり、会話をしないようにしましょう。



夏の間

体育や部活動、登下校の時は、マスクをはずす

夏場は、熱中症のリスクが高い部活動や登下校の場面では、マスクをはずしましょう。ただし、休憩中や換気の悪い更衣室の利用時や、飲食時のマスクなしの会話で感染が拡大した事例が多いため、注意しましょう。

次の場面ではマスクをつける！（感染拡大事例が多い）



部活動の休憩・更衣時のマスクなし会話



飲食時のマスクなし会話

夏休み

「人が集まる場所（友人との飲食、親戚の集まり等）」や、「重症化リスクが高い人\*と会話をする時」は、マスクをつけましょう（食事中は会話を控える）

\*基礎疾患を有する方、高齢の方、妊娠している方等