



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 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	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	マスク必要なし 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	 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
会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上 ※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	マスク着用推奨 	
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 目安2m以上 距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用推奨 	

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。



熱中症に注意しましょう！

- 暑い季節を迎え、マスク着用による熱中症のリスクが高まる恐れがあります。
- 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面ではマスクを外すことを推奨します。
- マスク着用が急に必要となる場合もあるので、外出時は常にマスクを携帯しましょう。

※新型コロナウイルス感染症の基本的な感染対策として、マスクの着用は重要です。裏面の「屋外・屋内でのマスク着用について」を参照してください。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に
コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)

水分補給は
忘れずに!

・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**

・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。