

夏本番！マスクの着用による熱中症に気をつけましょう！

問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

今年もコロナ禍の夏となります。コロナ禍では、マスク着用により熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高まります。感染症予防と合わせて、熱中症対策を行うことが大切です。

《コロナ禍の熱中症予防のポイント》

- ・マスク着用により、水分補給を忘れがちになったり、のどの渇きを感じにくくなったりするため、こまめに水分補給を行いましょう！
- ・マスクを着けているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう！
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル）が確保できるときは、マスクを外す時間を増やしましょう！

マスク着用について

本市におけるマスク着用について、以下のとおり取り扱います。

なお、基本的な感染対策としてのマスク着用の重要性など、その位置付け等が変更されるものではありませんので、引き続きマスクの必要な場面での着用をお願いします。

1. 屋外でのマスク着用

ランニングなど離れて行う運動や、鬼ごっこのような遊ばない外遊びなど、屋外で2メートル以上を目安として他者との距離が確保できる場合は、マスクを着用する必要はありません。

徒歩での通勤など、屋外で人とすれ違うことはあっ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。屋外であっても、近い距離で会話をするような場面では、引き続き、マスクの着用を推奨します。

夏場については、熱中症になるリスクが高くなるので、上記のマスクを着用する必要がない場面では、マスクを外すことを推奨します。

屋 外	身体的距離が確保できる (2m以上を目安)	身体的距離が 確保できない
会話を行う	必要なし	着用推奨
会話をほとんど 行わない	必要なし	必要なし

2. 屋内でのマスク着用

他者との距離が確保できており、会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ありません。一方、会話を行う場合は、着用を推奨します。

距離が確保できない場合で、会話を行うときは、マスクの着用を推奨します。加えて、通勤電車の中など距離が確保できない場合で、会話をほとんど行わないときについても、着用を推奨します。

屋 内	身体的距離が確保できる (2m以上を目安)	身体的距離が 確保できない
会話を行う	着用推奨 十分な換気など対策を講じている場合は外すことも可	着用推奨
会話をほとんど 行わない	必要なし	着用推奨

3. 子どものマスク着用

2歳未満の子どもについては、マスク着用は奨めません。

2歳以上の就学前の子どもについては、個々の発達の状況や体調等を踏まえる必要があることから、他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めません。

施設内に感染者が生じている場合などにおいて、施設管理者等の判断により、可能な範囲でマスク着用を求める場合があります。なお、この場合でも、マスク着用を無理強いすることにならないよう留意してください。