

マスク着用と熱中症予防

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。厚生労働省・文部科学省では、新型コロナウイルス感染症対策として、『屋内・屋外／子どものマスクの着用』の考え方を公表しました。

	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	
	屋 内 (注)	屋 外	屋 内 (注)	屋 外
会話を行う	着用を推奨する (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)	着用の必要はない 事例①	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用の必要はない	着用の必要はない	着用を推奨する 事例③	着用の必要はない 事例②

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨する。

※お年寄りと会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

事例①

・ランニングなど離れて行う運動
・鬼ごっこなど密にならない外遊び

事例②

・徒歩での通勤など、屋外で人とすれ違うような場合

事例③

・通勤電車の中

子どものマスク着用について

就学児について

(小学校から高校段階)



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
- ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合

＜例＞離れて行う運動や移動、

鬼ごっこなど密にならない外遊び

＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合

＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう。

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう。

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。

保育所・認定こども園・幼稚園等の

就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めていません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

気をつけるポイント

- ▶ 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。
- ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。



無理のない範囲で節電をしながら、熱中症を予防しましょう！

今年は全国的に例年より早く梅雨明けし、今後も気温が高い状況が続くことが予想され、熱中症による救急搬送人員の増加が懸念されています。

また、電力需給ひっ迫の影響を受け、「エアコンの使用を控える」「推奨された温度より高めに設定している」などが原因で熱中症になるかたが多く、例年よりも熱中症の予防が重要になります。節電を意識し過ぎて健康を害することがないように注意しましょう。

熱中症の原因

熱中症は、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、立ちくらみ、頭痛、吐き気、けいれん、意識をなくすなど、さまざまな障害をおこす症状のことをいい、最悪の場合は、死に至ることがあります。

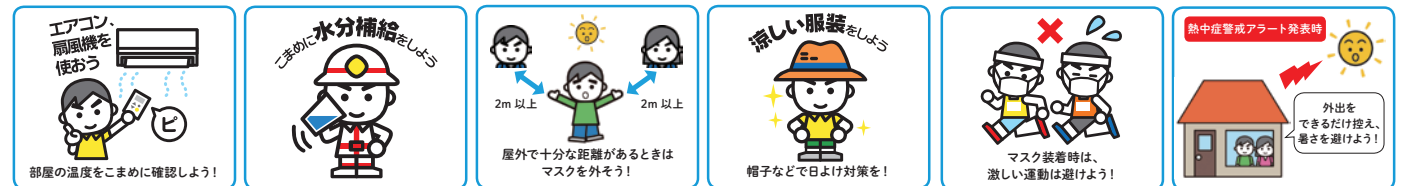
消防庁の発表によると、今年の5月1日～7月3日までの熱中症による救急搬送人員は、24,495人（速報値）で、昨年と比べると17,296人増加しています。



熱中症にならないために心がけること

熱中症になるのを防ぐために、次の項目を心がけましょう

出典：総務省消防庁



エアコン使用中の節電とコロナ感染防止対策

- 資源エネルギー庁『省エネ・節電関連リーフレット』
- 環境省・厚生労働省『熱中症予防×コロナ感染防止』を参考に作成

節電のポイント

- ☑ 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。（節電効果約5％）
【室内温度を26℃から2℃上げた場合の数値】
 - ☑ 日中は「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげましょう。
 - ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。（節電効果約2％）
- ※節電効果は、点灯帯（午後7時頃）の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

こまめに換気をしましょう！ 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