



な っ  
夏

けん こう す  
を健康に過ごそう！

ほっ かい どうきょういく い いん かい  
北海道教育委員会

ちやく だつ かんが かた  
～マスクの着脱の考え方～

あつ いき ぐる かん  
「暑い」「息苦しい」と感じたら、マスクをはずす

さい  
ゆう  
せん  
最  
優  
先

ねっちゅうしょう いのち かか じゅうだい もんだい おくない  
熱中症は命に関わる重大な問題です。屋内でも、  
おくが い あつ いきぐる かん むり  
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  
り かい わ  
離をとり、会話をしないようにしましょう。



夏  
の  
間

たい いく ぶ かつ どう どう げ こう とき  
体育や部活動、登下校の時は、マスクをはずす

なつ ば ねっちゅうしょう たか ぶ かつ どう どう げ こう ば めん  
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。  
きゅうけいちゅう かんぎ わる こう い しつ り よう じ いんしょくじ かいわ かんせん  
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  
かくだい じれい おお ちゅうい  
拡大した事例が多いため、注意しましょう。

つぎ ば めん かん せん かく だい じ れい おお  
次の場面ではマスクをつける！ (感染拡大事例が多い)



ぶ かつ どう きゅうけい こう い じ かいわ  
部活動の休憩・更衣時のマスクなし会話



いんしょくじ かいわ  
飲食時のマスクなし会話

夏  
休  
み

ひと あつ ば しょ けい じ  
「人が集まる場所 (友人との飲食、親戚の集まり等)」や、  
じゅうしょう か たか ひと かい わ とき  
「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)

き そ しっかん ゆう かつ こうれい かつ にんしん かつ など  
\*基礎疾患を有する方、高齢の方、妊娠している方等

# マスク 着用の 基本的な 考え方

## 屋外

身体的距離を確保できる  
(2m以上を目安)

身体的距離を確保できない

## 屋内

身体的距離を確保できる  
(2m以上を目安)

身体的距離を確保できない

会話を  
行う



会話を  
ほとんど  
行わない



**【留意事項】** ◎ 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。  
◎ お年寄りとお会いする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。

# 「人の目を気にせず、自分の判断で マスクをつけたりはずしたりできていますか？」

考えてみよう



暑さや息苦しさの感じ方には個人差があります。重症化リスクが高い家族がいる人は、感染がこわくてマスクをはずしたくないかもしれません。  
色々な人が、人目を気にせず、自分の判断でマスクをつけたりはずしたりしやすい環境をつくるために、どんなことができるでしょうか？

ご家庭でも実践を！

## 最後に 「人にうつさない」「自分がうつらない」ための基本

- 30秒程度の丁寧でこまめな手洗い・手指消毒、人と距離をとること
- よく寝て、食べて、体も動かすこと
- 少しでもいつもと違う症状がある場合は、外出せずに家で休養すること

