

# 熱中症を防ぐために 体育の授業や気温が高い日の屋外では マスクをはずしましょう

マスクをはずす時は  
感染症対策を  
忘れずに！



学校では、新型コロナウイルス感染症の予防のため、原則、マスクを着用をすることとしておりますが、熱中症のリスクを考慮し、体育の授業や気温や湿度が高い日の屋外では、マスクの着用は必要ありません。

各ご家庭においても、感染症対策を行ったうえで、マスクをはずすようお子さまへの声かけをお願いします。(マスクをはずしたくない場合は、着用できます。)

**熱中症を防ぐために、こんな場面ではマスクをはずすようにしています。  
各ご家庭においても、お子さまへの声かけをお願いします。**

- 屋外で人との距離が十分に確保できている時(最低1メートル)
- 体育の授業

※運動場や体育館まで移動する時や、整列する時など、密になりやすい場面ではマスクを着用します。  
※体育の後は、しっかり呼吸を整えてからマスクを着用します。

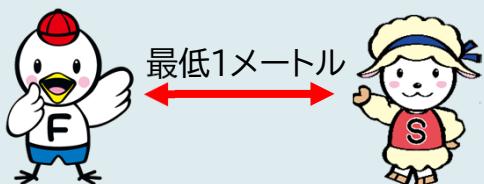
- 気温・湿度・暑さ指数が高い日の屋外(登下校や休み時間など)

- マスク着用中に苦しくなったり、体調や気分が悪くなったりした時

※無理をせず、マスクをはずして、体調が悪いことを先生に知らせてください。

**マスクをはずす時は感染症対策を行います。**

## 人との距離を1メートル以上確保する



## 咳エチケットを守る

咳をする時は、  
ティッシュやハンカチで  
口や鼻をおおいましょう。



## 近距離や大声でのおしゃべりを控える



## マスクの表面はさわらない

マスクをはずす時は  
耳のゴムを持ち、  
なるべく表面を  
さわらないようにしましょう。



- 健康上の理由などのやむを得ない理由により、お子さまのマスクの着用が難しい場合は、学校までご相談ください。
- 学校には、様々な理由によりマスクの着用ができない人がいます。マスクを着けていない人に対して傷つけるような言動をしないよう、各ご家庭においてもお子さまへの声かけをお願いします。

# ご家庭でも熱中症に気をつけましょう

(環境省・厚生労働省作成「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」)より引用)

## 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



## のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯
  - ・入浴前後や起床後も
  - ・1日あたり 1.2リットルを目安に
- 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、熱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）



- ・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

熱中症に関する詳しい情報 : <https://www.wbgt.env.go.jp/>

