

# 笑顔 ~Smile~

令和4年6月27日（月）  
草津町立草津小・中学校 保健室



**マスク熱中症**に注意 新型コロナウイルス感染症予防 + 熱中症予防

## 登下校中・運動中のマスクについて

梅雨の晴れ間や梅雨明け近くなると、急に暑くなり、「熱中症」が心配されます。特に、高温や多湿の中でのマスク着用は、皮膚からの熱が逃げにくく、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症のリスクが高まります。

そのため、人との距離（2m以上）があったり、会話をしない状況であれば、マスクをする必要はありません。

特に、登下校や運動の際は、人との距離をとり、マスクを外して熱中症を予防しましょう。

これからの季節、「熱中症予防」と適切なマスクの着用や換気など「感染症予防」を両立させてください。

なお、学校では、各教室に扇風機を設置したり、体育館や中学校の各部活動へ熱中症計を配置したりしています。熱中症は予防できるものです。環境を整えることと、一人一人が普段から「熱中症にならない生活習慣」を心がけることが大切です。

### 「熱中症にならない生活習慣」

- 食事をとる（食事で塩分、水分をしっかり取る。特に朝食はしっかりと。）
- 睡眠を十分とる（夜は **11時**までに寝る）
- 衣服の調節をする（暑い時は、半そで・短パンになる）
- 運動時や暑くて苦しい時は、マスクを外す
- 水筒を常に持ち、こまめに水分をとる
- 運動時は、こまめに水分補給と休憩をとる



新型コロナウイルス感染症対策

### 子どものマスク着用について

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めていません。

目安 2m 以上

#### 就学児について

（小学校から高校段階）

**マスク着用の必要がない場面**

- 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参照しましょう ※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、マスク着用を求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。**

#### 就学前児について

保育所・認定こども園・幼稚園等の

- 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。

※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。

厚生労働省・文部科学省のリーフレットより