

屋外ではマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。

# 熱中症防止の観点から、 屋外において、マスクを外すことを推奨します。

## マスク着脱の実践例について

※マスクを外した方が良いと考えられる場合でも、自身が必要だと判断する際は、マスクを着用ください。

### マスクを外した方が良い考えられる場合（屋外）

- 徒歩や自転車で通勤、通学（登下校）するとき
- ランニングなどの運動をするとき
- 屋外で作業（農業など）をするとき
- 車を運転しているとき（車中で1人の場合等）
- 雨天時に傘をさしているとき 等

※特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう。  
※屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクは必要ありません。

### 屋外であっても マスクを必要とする場合

- 会話をするとき  
（近距離で2メートル以内を目安）
- 人が密集しているとき
- 発熱などの風邪の症状があり、  
通院などでやむを得ず外出を  
するとき 等

### <屋外におけるマスクの着脱のポイント>

- 屋内に入る際や公共交通機関を利用する際は、マスクを着用できるようにしてください。
- マスクは常に携帯し、人と会話する際は、いつでも着用できるようにしてください。

※人との距離を確保し、会話をほとんど行わない場合はマスクは必要ありません。  
※高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

