



# コロナや熱中症に気をつけて…

## 夏休みも健康に 過ごしましょう

### マスクについて

夏は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。  
人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。

#### ■ マスクをする必要がない場面（例）

- ・ランニングなど、人と離れて運動するとき
- ・屋外で、周りに人がいないとき
- ・屋内で、人と会話せず、読書などをするとき



#### ■ マスクをする場面（例）

- ・試合の応援など、人が集まって声を出す場面
- ・更衣室などを利用するとき
- ・食事の後、おしゃべりするとき



### 保護者の皆様へ

- ・ご家族も含めて、体調がすぐれない人がいるときは外出を控えてください。
- ・夏休み明けに、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は登校を控えてください。部活動等による登校についても、同様です。
- ・夏休みを利用して、ワクチン接種を受けることを、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種が可能な会場もあります。

東京都  
大規模接種会場  
ポータルサイト



### 家庭では…

- 毎日、体温をはかり、のどの痛みやせきなどがなければ、確認していますか？
- 外から帰ったとき、食事の前などに、手洗いをしていますか？
- エアコンや換気で温度を調節し、こまめに水分補給をしていますか？



### 外出するときは…

- 体調がすぐれないときは、外出をやめていますか？
- 電車・バスなどの交通機関や、混雑した場所ではマスクをしていますか？
- 外で運動するときは、マスクを外していますか？



### 友達と会うときは…

- 近くで会話するときはマスクをしていますか？
- ジュースやおかしを、友達と回し飲み・回し食べしていませんか？

