

# 夏休み中に特に注意してほしいこと

## ■部活動■

- ・発熱等の症状があるときは、必ず休む。
- ・接触や密集，近距離での活動，向かい合っでの発声は，注意。
- ・各競技団体，文化芸術団体のガイドラインを遵守。
- ・部室，更衣室等の共有エリア利用は，短時間で，密を避けて。
- ・部活動前後の集団での飲食や移動時も，気を緩めず対策を。  
(練習試合，合宿などに参加する際は特に注意。)

## ■暑い季節のマスク着用■

- ・夏休み中は「暑さ指数」が高くなり，熱中症リスクが高いため，必要がない場面ではマスクを外す。
- 屋外：人と2 m以内で会話をする場合を除いて，不要。
- 屋内：人と2 m以上の距離がとれて会話しない場合は，不要。

## ■家庭での感染対策■

- ・マスクの着用は，正しい方法で。
- ・こまめな手洗いと，手指消毒。
- ・人と会うときは，十分な距離をとり，混雑を避けて。
- ・飲食は，少人数で，短時間で，大声は避けて。

少しでも体調がおかしいと感じたら

まずは電話で相談を！



●発熱等の症状がある方は，外出をひかえ，まずはかかりつけ医等のお近くの医療機関に電話で相談をしましょう！

●かかりつけ医がない方や相談先がわからない方は，受診・相談センター（コールセンター）にお電話ください。

受診・相談センター  
(コールセンター)

☎ 022-398-9211

【24時間受付】

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 (<https://corona.go.jp/proposal/>) の下記のパンフレットも参照。

マスク ⇒ 「屋外・屋内でのマスク着用について」「子どものマスク着用について」

対策全般⇒ 「感染拡大防止への御協力をお願いします」「ゼロ密を目指そう！」

令和4年7月14日  
宮城県教育委員会



# 屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。  
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、  
距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、  
**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ  
会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



## 【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を  
する

マスク必要なし



マスク着用推奨



会話を  
ほとんど  
行わない

マスク必要なし



マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

## 【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を  
する

マスク着用推奨



マスク着用推奨



会話を  
ほとんど  
行わない

マスク必要なし



マスク着用推奨



通勤ラッシュ時や人混みの中  
ではマスクを着用しましょう

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。

体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに  
関するQ&A





# 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す。



## 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確認しましょう  
※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、マスク着用を含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。

## 保育所・認定こども園・幼稚園等の 就学前児について

### 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す。  
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。



新型コロナ  
ウイルス

# 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

## 正しく使おう マスク!



① 鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ

② あご下まで伸ばし顔に  
すき間なくフィットさせる

会話時は  
必ず着用!

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

## こまめにしよう 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も  
忘れずに洗いましょう!

## 目指そう ゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省



新型コロナウイルス等  
感染症対策推進室

新型コロナウイルス  
感染予防のために▶  
(厚生労働省HP)



# ゼロ密を目指そう!

ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密を目指す」、「換気」など基本的な感染対策を徹底してください。



**密接**  
しない



**密集**  
しない



**密閉**  
しない

感染状況に合わせて対応しましょう

人と会うときは



- ・人と**十分な距離**を保つ!
- ・**混雑している場所や時間**を避ける!
- ・**オンライン**の利用や**時差出勤**を!
- ・**屋外でも密接、密集を避ける!**

飲食するときは



- ・**少人数・短時間**で、**大声は避けて!**
- ・**第三者認証制度の適用店**を利用!  
(パーティションの設置又は座席間隔の確保、消毒、換気の徹底など)
- ・**テイクアウト**や**デリバリー**も!



**ポイント**

**会話時はマスクを着用**



- ▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。  
▶ 1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

