



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

公園での散歩やランニング、サイクリングなど

マスク必要なし

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

※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

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

距離を確保して行う
図書館での読書、芸術鑑賞

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せん。



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・写実活動等）

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。

