



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

目安2m以上

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

目安2m以上

※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

目安2m以上

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。

