

# 「体験農園 マイファーム」における夏場のマスクの着用について

※体験農園マイファームでは「新しい生活様式」(1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策)を推奨しております。

(栽培アドバイス等の際や、利用者様同士での会話の際などは原則マスクの着用を推奨しております。)

※夏場のマスク着用については下記をご確認の上、熱中症に十分注意し、体験農園マイファームをお楽しみください。

## 1. マスク着用の考え方

	身体的距離(※)が確保できる ※2m以上を目安		身体的距離が確保できない	
	屋内(注)	屋外	屋内(注)	屋外
会話を行う	着用を推奨する (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)	着用の必要はない <b>事例①</b>	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用の必要はない	着用の必要はない	着用を推奨する <b>事例③</b>	着用の必要はない <b>事例②</b>

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨。

※お年寄りや会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

### 事例①

- ・ランニングなど離れて行う運動
- ・鬼ごっこなど密にならない外遊び

### 事例②

- ・徒歩での通勤など、屋外で人とすれ違うような場合

### 事例③

- ・通勤電車の中

## 2. 小学校就学前の児童のマスク着用について

○ 2歳未満(乳幼児) は、引き続き、マスク着用は奨めない。

○ 2歳以上 は、以下のとおり、オミクロン株対策以前の新型コロナウイルス対策の取扱いに戻す。

「保育所等では、個々の発達の状況や体調等を踏まえる必要があることから、他者との身体的距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めない。なお、施設内に感染者が生じている場合などにおいて、施設管理者等の判断により、可能な範囲で、マスクの着用を求めることは考えられる」

(注) 2歳以上については、本年2月の基本的対処方針の改訂時に、オミクロン株の特徴を踏まえた対応とし「保育所等では、発育状況等からマスクの着用が無理なく可能と判断される児童については、可能な範囲で、一時的に、マスク着用を奨める」としていた。

※本案内は、内閣官房発表に基づき作成しております。

# 「体験農園 マイファーム」におけるマスクの着用について

熱中症予防 × コロナ感染防止で

## 「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや消毒(手洗、消毒、換気)を続ける、等を取り入れた日常生活のこと。

環境省  
厚生労働省  
令和3年6月

### 【注意】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを装着すると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに蒸気になると、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」と両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



（マスク着用時は）

**激しい運動は避けましょう**  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

**気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう**

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が高くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(12杯)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は水分も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに慣れ、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で温度に調節(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・水筒補給は忘れずに
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅を静養

### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発令時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

高齢者/熱中症亡くなる割合

15歳~44歳	2.3%
45歳~64歳	0.0%
65歳~74歳	0.2%
75歳~84歳	0.2%
85歳~94歳	32.4%
95歳以上	87.3%

熱中症による死亡者の約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者/熱中症発症する割合

0~4歳	0.0%
5~14歳	0.0%
15~24歳	0.0%
25~34歳	0.0%
35~44歳	0.0%
45~54歳	0.0%
55~64歳	0.0%
65~74歳	0.0%
75~84歳	0.0%
85~94歳	0.0%
95歳以上	0.0%

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
 周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。