

# 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、マスクを着用する必要はありません

## 熱中症予防のためにも過剰なマスク着用は控えよう！



運動部活動



体育の授業  
(屋内外問わず)

はずして  
よし！



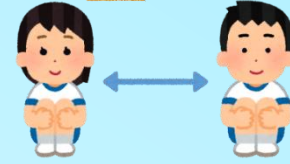
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう  
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう



登下校

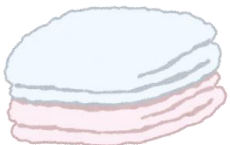


マスクをはずすときは換気や人との距離をとることも大切！



## 暑さ対策もしっかり！

そなえて  
よし！



汗ふきタオル・水分・帽子はとても大切！汗をかいた後はクールダウンも！



ぐっすり睡眠 しっかり朝食で  
日ごろからの健康管理も大切！



しっかり熱中症対策をして  
元気に 夏を過ごそう！

こちらも参考に

● 独立行政法人日本スポーツ振興センター熱中症かも？と思ったら熱中症対応フロー

[https://www.jpnспорт.go.jp/anzaen/Portals/0/anzaen/kenko/pdf/card/R2/R2\\_7\\_3.pdf](https://www.jpnспорт.go.jp/anzaen/Portals/0/anzaen/kenko/pdf/card/R2/R2_7_3.pdf)

● 環境省 暑さ指数【滋賀県】 →確認したい地域を選んで事前の対策を！

[https://www.wbgt.env.go.jp/graph.ref\\_td.php?region=07&prefecture=60&point=60216](https://www.wbgt.env.go.jp/graph.ref_td.php?region=07&prefecture=60&point=60216)



「2025 わた SHIGA 輝く  
国スポ・障スポ  
マスコットキャラクター」  
「キャプティン」「チャップティン」