

マスク着用についての目安

令和4年6月3日（令和4年11月1日最終改定）

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

（監修：長野県新型コロナウイルス感染症対策専門家懇談会）

1 はじめに

マスクの着用は、口や鼻からのウイルスの飛散・吸い込みを抑制する効果があり、新型コロナウイルスの基本的な感染防止対策として重要です。今回、国のリーフレットの内容について、専門家の知見を踏まえ、より実態に即した目安として、県民の皆様にお示しするものです。

ただし、マスク着用に関しては、感染を最大限防ぐためできるだけマスクを着用したい方、触覚・嗅覚等の感覚過敏や呼吸器機能の障害などによりマスク着用が困難な方など、様々な方がいらっしゃいます。マスク着用については、他者に配慮し、お互いの対応を尊重していただくようお願いします。

2 場面に応じたマスクの着用

(1)マスクの着用を推奨する場面

- 近く（2m以内程度）で人と会話をするとき
 - ☞飛沫感染のリスクを低下させるため
- 屋内にいるとき（自宅や個室等でお一人又は同居のご家族と過ごす場合等を除く。）
 - ☞エアロゾル感染のリスクを低下させるため

※子どもの発達への影響等に鑑み、未就学児（小学校入学前）の子どもについては、マスク着用を一律には求めません。特に2歳未満児にはマスク着用は推奨しません。

(2)マスク着用が必要ない場面

- 屋外において近距離での会話をしない場合には、マスク着用は必要ありません。
(夏場についてはマスクを外すことを推奨します。)

(3)高齢者等への配慮

高齢者や基礎疾患をお持ちの方など重症化リスクの高い方を守るため、これらの方と会話する場合や、病院・診療所、高齢者福祉施設・障がい者福祉施設の中では、マスク着用を基本とします。

(4)状況に応じたメリハリのある対応

上記のほか、屋外であっても人が密集する場合、屋内であっても人が少なくほとんど会話がな場合等様々な場面が考えられます。そのため、各施設の管理者やイベント主催者等からの呼びかけにご協力いただくほか、マスク着用の意味を理解した上で状況に応じたメリハリのある対応を心がけていただくようお願いいたします。

なお、咳やくしゃみ、発熱等の症状がある場合には、新型コロナウイルス感染の可能性があることから、他者への感染リスクを最大限低下させるため、場面に関わらず、マスクの着用が基本です。(この場合には、外出等（受診は除く。）の人との接触はできるだけ控えてください。)

3 その他のご留意いただきたい事項

着用が求められる場合等に備え、外出の際はマスクを携帯してください。

「マスク着用についての目安」に関する Q&A

R4.11.1時点

マスク着用に関しては、できるだけマスクを着用したい方、マスク着用が困難な方など、様々な方がいらっしゃいます。他者に配慮し、お互いの対応を尊重していただくようお願いします。

Q1.「屋内」での着用について

国では、条件によっては屋内のマスクの着用を不要としていますが、県の目安で距離・会話の条件を問わず着用を推奨する理由は何ですか。

A1.国のリーフレットでは、「会話をほとんど行わない」場合にマスク着用を不要としていますが、人によって解釈が異なり、対応がまちまちとなって混乱が生じる可能性があります。また、例えば商業施設などでは、人が相互に移動しており、人と人の距離が流動的になります。加えて、自分が会話をしていなくても他者が会話をしたり、咳やくしゃみなどをした際に飛沫を浴びてしまう可能性やエアロゾル感染のリスクが屋外よりも高くなることから、着用を推奨するものです。

Q2.「屋内」の考え方について

国では、屋内の考え方を「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」としていますが、窓を開けた状態の建物の中、教室、体育館などは屋外と同様の考え方で良いですか。

A2.屋外と異なり、屋内は施設構造によって窓を開けた状態でも換気の状態等が一律ではないため、上記のケースは、基本的には屋内と同様の考え方をすべきものと考えます。

Q3.屋外の人混みについて

駅前や信号待ちのような人混みが発生するような場面であっても、屋外において会話をしない場合には、マスクを外してよいですか。

A3.人混みが発生するような場面でも、屋外において近距離での会話をしない場合には、マスク着用は必要ありません。

Q4.屋外での会話について

屋外において会話をする場面とは、具体的にはどのようなものが想定されますか。

A4.例えば、イベント等で列に並ぶ際には、十分な距離が取れず、どうしても会話が生じてしまうことが想定されます。また、野球やサッカーなどのスポーツ観戦では、得点時などの歓声も会話に相当すると考えられます。各施設の管理者やイベント主催者等からの呼びかけにご協力いただくようお願いします。

Q5.外したマスクの取扱いについて

マスクの着脱が頻繁になるので、外したマスクの管理や再装着する際の汚染なども気になります。どのように取り扱ったらよいでしょうか。

A5.マスクを介した接触感染は主な感染ルートではありません。マスクの表面に極力触れないようにし、手洗いや手指消毒を徹底していれば、あまり神経質になる必要はないものと考えています。

Q6.熱中症との関連について

夏場に屋外でマスクを外すことを推奨する根拠は何ですか。

A6.厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード」資料(令和4年6月1日)において、「夏場については、熱中症予防の観点から屋外ではマスクを外すことを推奨する」とされていることによります。

気温や湿度が高い時は、熱中症を防ぐため、適切な対策を実施しましょう。

- 屋外では ・日傘や帽子の着用 ・日陰の利用、こまめな休憩 等
- 屋内では ・扇風機やエアコンで温度を調節 ・遮光カーテン、すだれを利用 等
- 屋外でも、屋内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給

Q7. 学校生活におけるマスク着用について

学校生活におけるマスク着用についてはどのように考えればよいですか。

A7.マスク着用について学校現場では、夏場の熱中症を防ぐため、登下校時にマスクを外す等、文部科学省の衛生管理マニュアルや事務連絡に基づき、対応しています。

また、県教育委員会では、学校現場や市町村教育委員会のご意見を参考に、「学校生活における児童生徒のマスク着用に関する基本的な考え方」をまとめ、令和4年6月30日に県立学校及び市町村教育委員会へ通知し、各学校で「マスク着用についての目安」を基準として「マスク着用が必要ない場面」に関する指導方針を決定するよう求めています。