

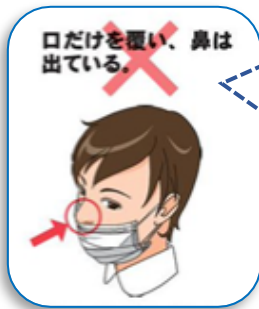
4月 ほけんだより

令和4年4月15日
島本町立第一中学校保健室

正しくマスクをつけよう！

長期に渡るマスク着用の生活が続いています。しかし、せっかくマスクをしていても、使い方が誤っていると、感染予防の効果が下がってしまいます。自分や周りの人の健康を守るために、まずは自分の行動を振り返り、効果的な対策を行きましょう。

このようなつけ方になっていませんか・・・？



口だけを覆い、鼻は出ている。

鼻がマスクから出ていると、自分の咳などの飛沫を十分に抑えることができないだけでなく、鼻からウイルスなどを取り込んでしまいます。もし、マスクがずれたら、すぐに戻しましょう。



ノーズピースとプリーツ(ひだ)を合わせていない。

ノーズピースが鼻の形に合わせられていない・プリーツ(ひだ)が顎の下まで伸ばすことができていない場合は、鼻の横などに隙間ができてしまい効果が下がってしまいます。



着用していたマスクを顎にかける。

マスクを顎にかけてしまうと、マスクの表面についていたウイルスなどが、顔やマスクの内側についてしまいます。また、マスクを外す際は、感染症対策の徹底が必要です。



ゴムひもが緩い。

マスクのひもが緩くなっていて・サイズが合っていない場合は、肌との接着面に複数の隙間ができてしまい効果が下がってしまいます。サイズが合っているか確認しましょう。

<マスク使用時の注意点>



外す際は、表面に触れるのは避け、ひもを持つ。



外したマスクは、清潔なビニール袋やケースに入れる。



予備のマスクを携帯しておく。



マスクを触った後は、手洗い・消毒をする。

※マスクをしていると、口の渇きに気づきにくく、熱中症・脱水症になりやすいです。水分補給をしましょう！

<学校生活でマスクを外している際の注意点>

- ◆ 運動を伴う活動中、マスクを外している際は、周りの人との距離をとるようにする。
- ◆ 給食時は、しゃべらず静かに食べる。食べ終わったら、すぐにマスクをつける。
- ◆ マスクを外していて、咳やくしゃみが出そうになった際は、咳エチケット(ハンカチや袖で口・鼻を覆う)を行う。