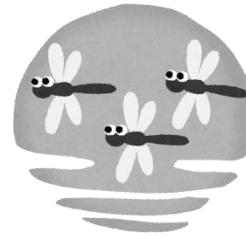


# ほけんだより 9月



釜利谷高校  
保健室

新型コロナウイルス感染症に新たにかかった人の数は、神奈川県だけでも毎日2,000人以上います。重症者の数も増えていて、医療崩壊の危機が迫っています。

感染対策の基本は、マスク、手洗い、密を避けるなど、これまでやってきていることですが、感染力の強い変異株が身近に迫る今こそ、本気で取り組む時です。一人ひとりがあらためて感染対策を徹底しましょう。

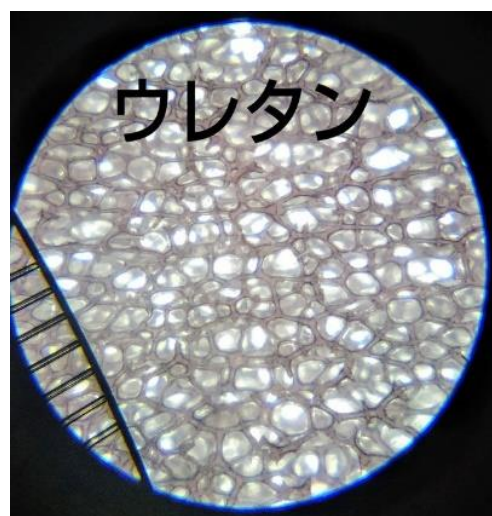
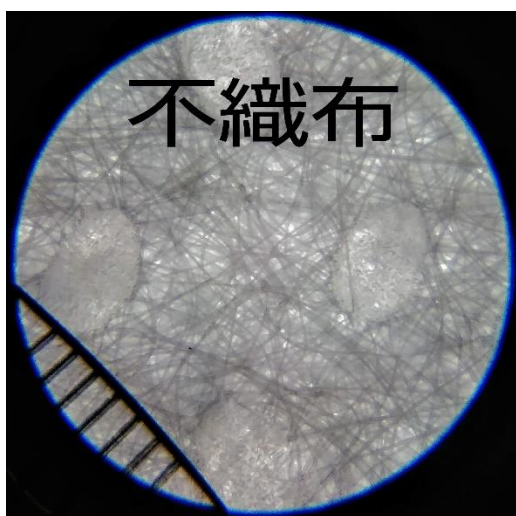
今回は、対策のうち「マスク」についておさらいします。

## 【不織布マスクが効果大！】

マスクの素材で、感染予防に最も効果が高いのは、不織布マスク、次に布、ウレタンの順という研究結果が出ています。

下の写真は、マスクを顕微鏡で拡大した写真。不織布はすき間がわずかであるのに対し、ウレタンはすき間がはっきりわかります。これは、小学5年生が自由研究で調べたもので、ツイッターで話題になっています。

専門家も、感染予防効果の高い不織布マスクの着用をすすめています。



出典:<https://twitter.com/romyscafe>

【不織布マスクの使い方】おすすめの動画はこちら→→→→

- ①マスクを着ける前に、手を洗う。
- ②マスクの表、裏を確かめる(箱や袋の説明を読む)。
- ③金具(ノーズフィッター)を鼻の形に合わせて曲げる。
- ④マスクを顔にあて紐を両耳につける。
- ⑤鼻に密着するようにしっかり押さえ、すき間をふさぐ。
- ⑥プリーツの折り目を縦に伸ばし、顎の下へ広げる。
- ⑦顔全体にフィットするように頬を押さえる。

マスクは自分の顔に合ったサイズを着用する。

- ⑧マスクをはずす時は、耳にかける紐を持って外し、ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てる。

## 【マスクのお悩み解決したい！】

感染予防に欠かせないマスクですが、ちょっとした困りごとがあるのも事実。

自分に合う方法を見つけて、少しでも快適にマスクを着けられるといいなと思い、

マスク関連の便利グッズなどを探してみました。役立つ情報がありますように…。

「息苦しい」→マスク内の口周りに空間を作ります。

Q マスクフレーム

「耳が痛い」→耳にかけるひもが食い込まないようにします。

Q マスクバンド

「肌が荒れる」→スキンケアで肌のバリア機能を守ります。

Q マスク肌荒れ対策

「メガネがくもる」→マスクをフィットさせ、くもり止めを使います。

Q メガネくもり止め

「マスク内が臭う」→マスクをこまめに替え、まだ気になる場合は→

Q マスクスプレー

「メイクが落ちる」→薄づき & 密着感がポイントです。

Q メイクキープスプレー

「顔が老けた」→マスク生活で衰えた顔の筋肉を鍛えます。

Q マスク 顔トレ



出典:厚生労働省

「正しいマスクのつけ方」



出典:エリエール

「マスクのより良いつけ方」