

保健だより



令和3年9月号②
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

2学期が始まり、数日間がたちました。少しずつ学校生活のリズムを取り戻してきましたか？朝晩は涼しくなってきましたが、日中は気温が高くなる日もあり、体調管理に気を配る必要があります。9月は各種検定や新人大会、文化祭・体育祭などの学校行事もあり、忙しくなる時期です。元気に過ごせるよう規則正しい生活リズムをこころがけましょう。体調が悪い時は無理をせず、休息をとることも必要です。

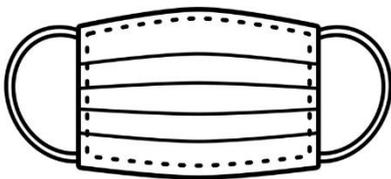
油断せず熱中症予防、そして感染防止対策を継続していきましょう。

コロナ予防について～正しい方法でマスクを着用していますか？～

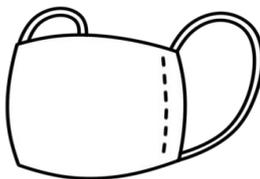
マスクの素材のはなし

マスクの素材によって、ウイルスの拡散量や吸い込み量に違いが生まれます。

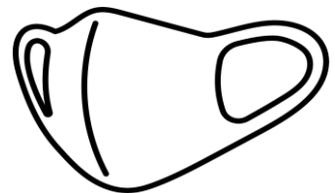
まず、マスクの素材ですが、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果があります。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクでも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても効果が違ってきます。



不織布マスク



布マスク



ウレタンマスク

POINT

マスクが顔にフィットしているかチェックしましょう！時々、マスクから鼻が出ている人、あごにマスクをかけている人を見かけます。暑くて息苦しい時は、人との距離を2m以上とってから、マスクをはずすようにしましょう。

マスクをつけたあとに隙間ポイントをチェックしよう！



隙間ポイント① はな

隙間ポイント② ほほ

隙間ポイント③ あご

マスクの効果のはなし

マスクは、ウイルス拡散を防ぐ効果や、ウイルスの吸入量を減少させる効果の両方があります。「**自分も相手もマスクを着用することで、ウイルスの拡散や吸入量を1割以上抑えることができる**」という研究結果があります。ひとりひとりが正しくマスクを着用することが大切です。特に、昼食後に話しをする時は、マスクの着用を忘れないようにしましょう。

裏面につづく

マスクの正しいつけ方



正しい着用

ブリーツを上下にひらき、マスクを広げる。顔にあて、ノーズフィッター部分が鼻筋にフィットしたら、顔にフィットさせながら耳かけゴムを耳にかける。



着用したマスクを顎にかける

顎についたウイルスなどの飛散物がマスクの内側についてしまう恐れがある。



鼻がでている

自分の咳などが飛散しない効果はあるが、鼻からのウイルスの侵入を防げない可能性がある。



サイズが合っていない

マスクと皮膚の隙があいであたり、口や鼻を十分に保護できない。



マスクの外側を頻繁に手で触る

マスクに付着したウイルスが、手に移ってしまう可能性があります。



マスクのはずし方

マスクの表面にウイルスなどの飛散物が付着している可能性があります。耳にかけるゴムの部分を持ってはずします。



食事などでマスクをはずす時は、顔に触れる面を内側に折りたたみ、清潔なビニールなどにしまいましょう。

マスクは正しくつけてこそ効果があります。
マスクの正しいつけ方を知り、感染症を予防しましょう。