

ほけんだより 4月

臨時号
②

マスクについて

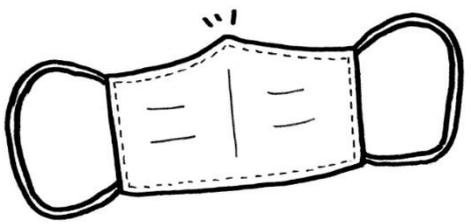
2020/4/22 大阪市立大正北中学校 保健室



新型コロナウイルス感染症で不安の世の中。特に使い捨てマスクはドラッグストアやコンビニエンスストアで手に入りやすくなっており、大変困ってしまいますね。もうすぐ、政府から布マスクが配布されるとのこと。早く、必要な時にマスクが手に入るようになってほしいものです。

マスクの使用方法

①鼻の部分を軽く曲げ、折り目をつける。



②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



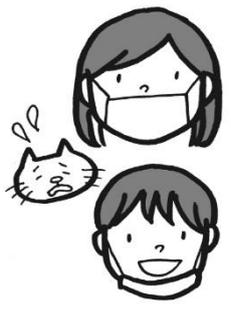
③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した（さわった）後には石けんでの手洗いも忘れずに。



左のように、口だけマスクで覆う、あごにかける、といった人を見かけますよね。これは、正しいマスクのつけ方ではありません。気をつけましょうね。

使い捨てマスクは1日1枚とはいったものの・・・



本来は「使い捨て」のマスク。しかし、マスクが手に入らない！手元のマスクが少ないのが現実です。私（保健室の先生）は、マスクを洗って再利用しています。お勧めするわけではありませんが、私のマスクの洗い方です。（少し生活観がみえますがすみません）



どこにでもある台所用合成洗剤（界面活性剤入り）を使用。



① マスクにかけます
適量。



② やさしく泡立てて
洗います



③ 水、またはお湯で洗い流します



⑤ 軽くしぼります。



④ マスクの形を整えます。



⑥ 干します。
※私は室内干し（外干しでもOK）

台所用合成洗剤以外にも、ハイターにつける、マスク両面にアルコールスプレーする、でもいいと思います。界面活性剤がウイルス除去に有効といわれているので、安いし経済的と思い、わたしはこの方法で洗っています。



再利用マスクは機能的にはどうかとは思いますが、とにかく、エチケットとして使用するうえではいいのではないかと思います。飛まつは軽減されるでしょう。また、マスクの内側にはガーゼを入れると苦しくありません。ティッシュをはさむものいいですが、わたしは息苦しくなります。