

正しいマスクの着け方について



- 1 マスクを着ける理由は、新型コロナウイルス等の感染症から、自分の体を守るためと、人に病気等をうつさないためです。

マスクを着けると

- ① 自分のだ液(つば)や鼻水のしぶきが外に飛び散るのをふせぎます。
- ② 他の人から飛び散っただ液や鼻水のしぶきを自分の鼻や口から吸い込むことをふせぎます。
- ③ マスクをして、だ液や鼻水のしぶきが飛び散るのをふせぐ、また、吸いこむのをふせぐことで、新型コロナウイルスなどのウイルスが鼻や口から入って病気になるのをふせぐことができます。

- 2 そのためには、マスクを顔にぴったりと隙間なくつけることが大切です。
ぴったりとつけるコツは、

- * ノーズワイヤーを鼻の形に合わせましょう。
- * 鼻、ほお、あごになるべくすき間がないようにしましょう。
- * あごまでしっかりとかくしましょう。

- 3 また、マスクの外側には、ウイルスなどがついている場合があります。
もし、触って、その手で、鼻や口を触ると、そこからウイルスが体の中に入ってしまいますので、

- * マスクの外側をさわらないようにしましょう。
- マスクを着ける時、外すときは、ひもを持って、そっと着けたり、外したりしましょう。

4 マスクの種類

- 不織布マスクは、布やウレタンマスクよりも、自分のだ液や鼻水のしぶきが飛び散るのをふせぎ、また、他の人から飛び散っただ液や鼻水のしぶきを吸いこむのをふせいでくれるという研究結果があり、国も不織布マスクを勧めています。

5 マスクを着けることができない友達への配慮

- 病気などの理由で、マスクを着けることができない友達もいます。友達を悲しませる言葉や行動は絶対にしないようにしましょう。