

マスクをしっかりとしましょう

できるだけ不織布マスクを

マスクの重要性については、新型コロナ流行当時から認識されてきました。去年はマスクが入手しづらく、とりあえずマスクをすることを重視してきましたが、専門家は感染予防効果の高い、不織布マスクをすすめています。ウレタンマスクは息を吸うときも、吐くときも飛沫の透過性（通り抜ける）が不織布マスクよりも高いので、できるだけ避けてください。

飛沫透過率 マスクの (単位は%)	マスクなし	ウレタン マスク	布マスク (フィルターなし)	不織布マスク (ルーズ)	不織布マスク (フィット)
息を吐く 場合	100	48	28	24	18
息を吸う 場合	100	82	70	45	25

※理化学研究所と神戸大などの
研究チームの資料より



マスクをつけるときのポイント

マスクは正しくつけることで、感染防止効果が高まります。

不織布マスクのつけ方

- ①表裏を確認・・・上下にひっぱるとへこんだ側が顔に接する方
- ②上下を確認・・・ワイヤーが入っている方が上
- ③ワイヤーの部分を二つ折りにして、鼻の位置を決める
- ④ひもを耳にかけ、ひだを広げて、鼻からあごまでしっかりおおう。
- ⑤鼻のワイヤーを押さえて、すきまがないかチェックするからあごまでしっかりおおう。

マスクをつける・はずすはメリハリを

人と接するときにはマスクは必須ですが、人がいないところでははずしてもよいのです。オンライン授業の時も、そばにだれもいなければ、ぜひマスクをはずして参加しましょう。運動時、熱中症の心配があるときもはずしてもかまいません。がまんをすることで、命の危険があるからです。