

いよいよ、今年も残り1か月となりました。だんだんと寒くなり、本格的な冬の始まりとなってきました。寒くて乾燥するこの季節は、インフルエンザなどの感染症も流行しやすいです。この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も心配されています。どちらも予防方法は同じです。手洗いやマスク、換気などを心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

12月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう！

不織布マスクについて知ろう

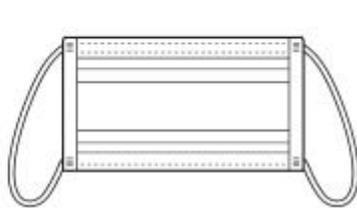
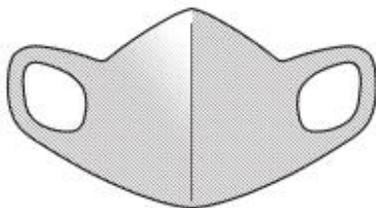
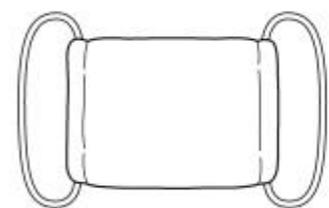
新型コロナウイルス感染症の流行が始まって2年以上が過ぎて、マスクをつける機会が多くなり、さまざまな種類のマスクが登場しました。感染症予防の観点からは、「不織布マスク」が有効ですが、正しい使い方をしていないと効果がありません。不織布マスクの正しい使い方について、おさらいしましょう。

感染症対策は「不織布マスク」が最も効果的です

布(ガーゼ)マスク

ウレタンマスク

不織布マスク



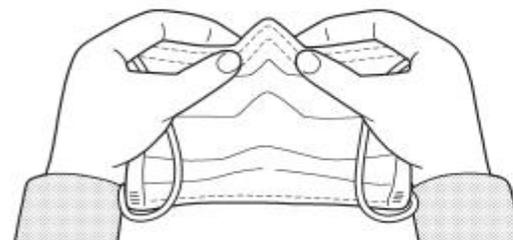
布マスクは洗って数回使用でき、ウレタンマスクは空気を通りやすくして不快感をおさえるなど、それぞれ長所はありますが、この2つは不織布マスクに比べてすき間があるため、感染症対策には不織布マスクを毎日交かんして使うのが最も効果的です。

不織布マスクを使う必要があるかどうか分からないときは・・・

不織布マスクは、暑い時期に運動する場合は、熱中症にかかりやすくなります。また、人とはなれている場合はつける必要はありません。気温や場所、流行状況によって変わるので、マスクをつける必要があるかどうか迷う場合は、お家の人や先生に相談しましょう。

不織布マスクの正しいつけ方

①ワイヤが入った部分を曲げる



ワイヤが入った部分(さわると少しかたい部分)の中央を半分に折って、曲げます。

②鼻にぴったりと当てる



ワイヤを曲げた部分を鼻に当てて、マスクと鼻のすき間をなくします。

③ゴムひもを耳にかける



鼻の部分をおさえたまま片方ずつゴムひもを耳にかけます。

④マスクをあごの下まで広げる



両方の耳にゴムひもをかけたなら、マスクをあごの下まで広げて、顔(口)とマスクのすき間をなくします。

かぜやインフルエンザを予防するには？



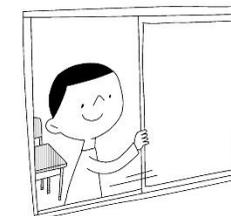
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かじつをする