



今回のテーマは「マスク」

11月を迎え、2学期もあっという間に半分が過ぎました。冬本番も間近となり、風邪やインフルエンザの流行も始まりつつあるようです。内海中学校でも、体調不良を訴える人が増えてきています。そこで、今号は、風邪やインフルエンザの感染拡大を防ぐ方法の1つ「マスク」について特集します。



マスクの効果



実は、マスクは、ウイルスや細菌の侵入を完全にブロックすることはできません。



それでは、なぜ、インフルエンザや風邪の予防にマスクが効果的だといわれているの？



- ①保湿・保温で喉や鼻の抵抗力を保つ。
- ②無意識に鼻や口を触ってしまうことで起こる「接触感染」を防ぐ。
- ③正しい付け方をすることで、ウイルスを含んだ飛沫物（唾液等）の侵入を防ぎ、風邪やインフルエンザにかかりにくくする。
- ④風邪やインフルエンザにかかっている人が、他の人に感染させる確率を減らす。



正しいマスクの付け方

①



ノーズフィッターをピタッと！
マスクを鼻の形に合わせる。

②



あごの下までしっかり！
ただし、広げすぎないように。

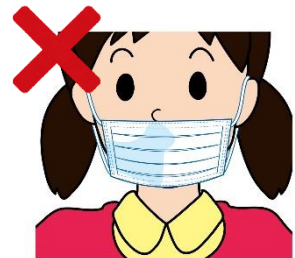
③



耳にしっかり掛ける。



これではマスクの意味がない！



鼻がマスクから出ている



あごにマスクをしている

最近、「マスク依存症」という言葉を耳にするようになりました。その理由の多くは、「顔を隠したいから」。感染症対策には大活躍のマスクですが、必要以上にマスクに執着してしまうのは、心の健康の面で決して良いこととは言えません。必要な場面ではマスクを外すなど、最低限のマナーを守るとともに、上記に示した正しい付け方を意識して、気持ち良くマスクを使えるようにしましょう。