

9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いていますね。体調はどうでしょうか？
暑さに負けないよう、しっかり食事・水分を摂取し、しっかりと睡眠をとりましょう！

コロナウイルス感染症に伴って、現在も継続的に様々な感染予防対策が行われています。

そもそも感染症予防として重要なことは何か、みなさん知っていますか？

感染予防のために重要なことは

① 持ち込まない ② 持ち出さない ③ 拡げない の3つです！！

この3点を守るために様々な感染予防対策があります。その中でも咳エチケットが重要視されています。

咳エチケットって何？

咳エチケットとはコロナ感染症等の感染症を他人にうつさないよう、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチを使って口や鼻を覆う方法です。

ウイルスは基本的に1～2m 飛散するといわれています。咳やくしゃみによって、空気中にたくさんのウイルスが飛散し、吸いこんでしまうことにより感染症となるため、吸い込まないようマスクの着用等の予防策が重要だとされています。

しかし、着用すれば必ず感染しないという訳ではありません。毎日の手洗い・うがいなどしっかりと行い、自分の顔のサイズに合ったマスクを正しい方法で着用し、予防するよう心がけましょう。

＜ マスクの間違った着用方法 ＞



× 口を出す



× 鼻を出す



○ 隙間なく鼻、口がマスクで覆われている

暑いマスクを外そう…
風邪ひいてないし、大丈夫…

油断は禁物です！

症状がなくても感染している可能性は、十分にあります。
そのため普段からマスクをしっかりと着用し、自分だけでなく友人や家族、周りの人の健康も守りましょう！

自分に合ったマスクを選んで暑さや蒸れ対策をしてみよう！



マスクを着用すると、顔が覆われるため顔の温度が上昇し、また呼吸もしっかに行えず酸素不足となります。このような状態が続くと、マスク内は高温・多湿となり更なる体温の上昇、呼吸不全を招き、肌荒れや熱中症など様々な問題に繋がります。

このような問題を引き起こさないために、マスクを選択する際には、特徴を知り、自分に適したマスクを使用しましょう！

マスクを選ぶポイント：①自分に合う大きさのマスクを探そう

自分の顔に対して小さなマスクを使用すると、鼻と口がマスクに密着するため、熱がこもりやすく息苦しさを強く感じます。反対に大きなマスクだと咳やくしゃみをした際にマスクの隙間から飛沫が飛び出してしまう恐れがあり、マスクとしての機能が失われます。そのため自分の顔のサイズに合ったマスクを選び、使用しましょう。

自分に合ったマスクの大きさを測ってみよう！

- ① 親指と人差し指でLの形を作る
- ② 耳の付け根の1番高いところに親指の先端、
鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てる
- ③ 親指から人差し指の長さを図る

①

②

③

大きさの目安

小さめ	10.5～12.5 cm
標準	12～14.5 cm
大きめ	14 cm以上

マスクを選ぶポイント：②自分に合う素材、形のマスクを探そう

一般的に販売されているマスクは、不織布という化学的・熱的・機械的に繊維を接着し合わせた素材で出来ています。しかし最近では冷感を得るために麻やポリエステルタイプ、肌に優しいガーゼタイプなど様々な種類の素材で作られたマスクや、形状も平面的、ブリーツ型、立体的など様々なマスクが販売されています。それぞれによって涼しさ、付け心地や機能性など異なるため、様々な種類のマスクを試してみてください。

暑さを軽減できる工夫：①濡れたタオルなどで顔を拭いてみよう

先ほど話したように、長時間マスクを着用すると、熱がこもってしまい体温の上昇を招きます。そういった場合に、ハンカチやタオルなどを水に濡らして少し顔を拭くことで、体温の軽減や肌を清潔に保ち爽快感も得ることができます。また首元には大きな血管があるため、濡らしたタオルや氷嚢などで冷やすと体温を下げる効果もあります。

暑さを軽減できる工夫：②定期的にマスクを外して換気しよう

熱中症を防ぐために、マスクを外し、休息することも重要です。屋外で身体的距離（ソーシャルディスタンス）が2m以上離れている場合はマスクを外し、適宜休息を取るようにしましょう。また、体育などでマスクを外す場合は、なるべく相手と距離を取り、不必要な会話や発声は控えるようにしましょう。

紹介した方法以外にも様々な方法があります。

暑さに負けないよう、自分に合ったマスクの暑さ対策を工夫して行い、感染症予防に努めましょう！

