

# ハッピーネット



令和 3年 1月 発行  
宝塚市社会福祉協議会

この通信は、緊急通報システム福祉協力員の方から、利用者の方へお渡しいただいております。

私たちの生活にすっかり定着した「マスク」。普段当たり前のように着けているマスクですが、その種類や効果、使い方について正しい知識をもっていますか？  
今回は、マスクについて詳しく知ると共に、的確な感染予防を行うためのポイントをお伝えします。

特集

## 新型コロナと

# あ？

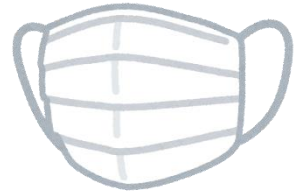


## と驚くマスクの話

主に医療現場で使用される感染防止用のマスク（サージカルマスクや N95 マスク）

医療用

ふしよくふ  
不織布



文字通り織らない布を使用した使い捨てマスク。不織布は繊維を特殊加工により接着またはからみ合わせるにより、薄いシート状に加工しています。そのため織り目（編み目）がないので、ウイルスを通しにくいといわれています。

### マスクの種類と特徴

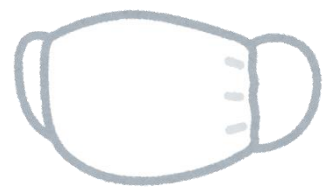
家庭用

日常用のマスク

産業用

主に工場などで防塵対策として使用されるマスク

布



ガーゼや綿織物を主体として作られたマスクで、洗濯して使用できるものが多数。高い保湿性と保温性がありますが、布は糸を織ったり編んだりして作られていて、織り目（編み目）ができるため、織り目を通してウイルスを通しやすいといわれています。

厚生労働省からは、布マスクには以下のような効果があると言われています。

- ① せきやくしゃみなどの飛散を防ぐ他、手指を口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する。
- ② 喉・鼻などの呼吸器を湿潤させることで風邪等に罹患しにくくなる。



どんなマスクをつけても、100%ウイルスを防ぐわけではありません。できるだけウイルスを防ぐためには正しく装着することが大切です。

# こんな付け方していませんか？

鼻に隙間が空いている！

飛散物が入り込む隙間ができてしまいます。つけるときに鼻筋をおさえながら、隙間を無くします。

あごが出ている！

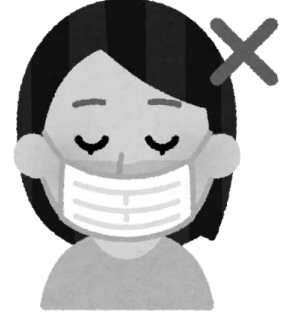
飛散物が入り込む隙間ができてしまいます。あごをすっぽり覆うように装着します。

鼻が出ている！

自分がかくしゃみなどをした時に飛沫が広がる上、感染者の大きな飛沫を吸い込みやすくなります。

あごにつけている！

あごに付着している飛散物がマスク内側につき、付け直した時に感染リスクが高くなることがあります。



## いまいちど確認！ 正しい付け方・外し方

- ①マスクを触る前に手を洗う
- ②マスクを鼻の形に合わせて隙間をふさぐ



- ③マスクを下まで伸ばし顔にフィットさせる（あごを覆う）



- ④外すときは、ゴム紐をもって顔から外し、マスク表面には触れずに捨て（もしくは洗い）、手を洗う。

マスクを着用していると、喉の渇きに気づきにくくなり、また、体に熱がこもりやすくなり、体温調整がしにくくなる場合があります。こまめに水分補給をすること、熱を逃がすこと、休憩することを意識してください。

◆発熱等受診・相談センター（宝塚健康福祉事務所）

電話：0797-62-7304

受付時間：平日 9時～17時30分

◆新型コロナ健康相談コールセンター

（予防・検査・医療に関するご相談）

電話：078-362-9980

受付時間：24時間（土曜日・日曜日・祝日含む）

（参考：政府インターネットテレビ、宝塚市HP）