



保健室だより 11月号



2020

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00 水色：9:00～12:00 白色：不在

- ◆学生健康診断の「個人結果通知書」を配付しています。
鶴見保健室（閉室時は鶴見事務室）に受け取りに来てください。
- ◆教職員健康診断の結果に「受診結果報告書」が同封されていた方は、
鶴見保健室、もしくは八景保健管理センターに提出してください。

マスクを正しく着用できていますか？

感染症拡大を防ぐため、マスク着用が私たちの日常となりました。マスク着用で、自分の咳やくしゃみによる飛沫飛散を防ぐこと、ウイルスが付いた手で口や鼻を直接触れることを防ぐことなどを期待しています。そのためには、マスクを正しく取り扱うことが必要です。マスクの種類や着用方法、着用時の注意点について、確認をしましょう。

【 マスクの種類 】

マスクには「家庭用」「医療用(N-95マスク、サージカマスク)」「産業用(防塵マスク)」があります。私たちが日常使用する「家庭用」マスクの素材には「ガーゼ(布)」と「不織布」があり、形状には「平型」「プリーツ型」「立体型」があります。

【 マスクの付け方(プリーツタイプの不織布) 】

1. マスクを付ける前に手を洗います。
2. 上下を確認します。針金付きの場合、付いている方が上です。
3. 表と裏を確認します。ヒダが下向きになっている方が表(外側)です。また、耳にかけるひもが接合されているタイプでは、接合部分が表(外側)です。(種類によって異なります。説明書で確認してから使用してください。)
4. ひもを耳にかける。
5. 鼻の形に針金を折り曲げ、鼻の両脇の隙間をなくすように合わせる。
6. 鼻のところを片手で押さえながら、反対の手でプリーツを下に広げ、顎までカバーする。
7. マスクの上から軽く手で押さえ、マスクと顔の間にすき間がないように、顔にフィットさせる。



【 マスクの外し方 】

耳にかけるひもの部分を持って外し、マスクの本体には触らないようにします。

不織布マスクは1日1枚の使い捨てが推奨されています。使い終わったらビニール袋に入れ、口を閉じて捨てます。布マスクは1日1回中性洗剤で洗います。マスクを外したらすぐに手を洗います。

【 マスク着用時の注意 】

- ◆マスクを顔にフィットさせ、マスクと顔の間(鼻、頬、顎の箇所)に隙間をつくらない。
- ◆マスクで鼻と口の両方を覆う。
- ◆使用中にマスクを触らない。
- ◆汚れたり湿ってきたらマスクを取り替える。
- ◆食事のときなどマスクを一時的に外す時は、本体を触らずひもの部分を持ち外す。外したマスクは、内側が他のものに当たらないよう注意し、清潔な紙の上に置いたり、清潔なプラスチック製の袋に入れたりする。

★学内ではマスクを着用してください。ただし、周囲に人がいない時は、外しても構いません。

★マスクだけで100%感染症を予防することはできません。マスクを過信せず、

基本的な感染予防対策(こまめな手洗い、身体的距離の確保、体調不良時はムリせず自宅で療養)を行いましょう。

