



# 保健室だより 10月号

2021

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
24/31	25	26	27	28	29	30

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00** 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、  
 保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、  
 新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、  
保健管理センターに電話連絡(045-787-2270)をしてください。

## 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。マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。そのためには、正しくマスクを選び、取り扱うことが大切です。

## マスクを選ぶ時のポイント



### ◆素材

感染対策の効果が高いのは、不織布マスク、次に布マスク、その次にウレタンマスクとされています。同じ素材のマスクであるのならば、顔にフィットしていることが大切です。

### ◆品質

日本では、以前からマスクが普及していましたが、公的規格が整備されていませんでした。このため、2021年6月、医療用及び一般マスクを対象とした日本産業規格「JIS T9001」、コロナ感染対策に従事する医療従事者用のマスクを対象とした「JIS T9002」が制定されました。

私達が日常使用する『一般マスク』では、4つの捕集機能（微粒子状物質、バクテリアを含む飛沫、ウイルスを含む飛沫、花粉粒子）と圧力損失（通気性）、安全・衛生項目について、規定された試験方法で試験がなされ、性能要件が満たされたものには、日本産業規格JISの認証マークが商品のパッケージに表示されます。材質や形状に限定はありません。購入時に、認証マークを確認することで、品質が確かなマスクを選ぶことができます。

### 【JIS認証マーク例】

日本産業規格 JIS T 9001 一般用マスク 規格適合番号 G					
試験項目 規格値	PFE ≥95%	BFE ≥95%	VFE ≥95%	花粉 ≥95%	安全衛生 ・通気性
適合判定	○	○	○	○	○

(出典：日本衛生材料工業連合会)

## マスク着用時の注意点

マスクを、鼻の形に合わせ、すきまをふせぎ、あごの下までのばし、フィットさせることが大切です。

すきまがあると、十分な効果が得られません。

※マスクは自分に合ったサイズを着用しましょう。

※鼻だしマスク、あごマスクはやめましょう。

※マスクの表面は触らないようにしましょう。触ったら手洗いしましょう。

※取り外しの際は、ひも部分を持ちましょう。



★マスクだけで感染症を予防することはできません。基本的な感染予防対策（感染リスクが高まる場面を避ける、こまめな手洗い、こまめな換気、体調不良時はムリせず自宅で療養）を引き続き行いましょう。

参考：厚生労働省Webページ、経済産業省Webページ

鶴見保健室