

# 保健室からの message 2月号



2021. 2. 10 (水) 八日市高校保健室

## マスクやフェイスシールドの効果

対策方法	なし	マスク (隙間がない状態)			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
飛沫量						
吐き出し飛沫量	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

特徴	飛沫を通さない	◎	○	△
	繰り返し使える (洗える)	×	○	○
	隙間ができてにくい	○	○	◎
	通気性	△	○	○

どのマスクにもそれぞれ良し悪しがあり、素材や形によっても特徴に違いが出ます。最近、ウレタンマスク警察…という言葉を目にしますが、一概にウレタンマスクがダメ！ということではありません。  
その日の体調やリスクに合わせて使い分ける方法がおすすめです。

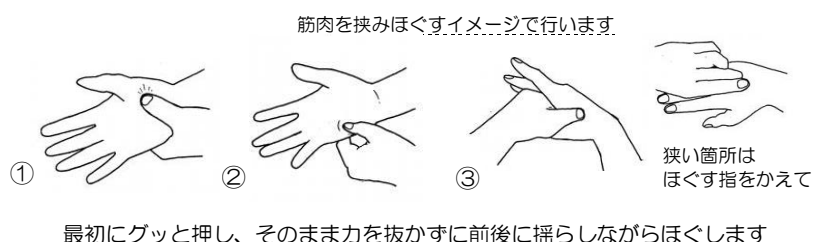
マスクは、鼻までしっかり覆うことでウイルスの拡散を防ぎます。  
大切なのは、マスクと顔の間に隙間を作らないことです。

## 家族を守るために…家庭内で気を付けること

- 🏠 家庭に持ち込まない 家族や普段一緒にいる人以外との会食は控える
- 🏠 家庭内で拡げない (普段接しない人とのマスクなしでの会話をした場合や風邪などの症状がある場合は) 食事の時間をずらす、部屋を分ける、同室で過ごす場合はマスクを着用する
- 🚗 車の中でも感染対策を 適度な換気 (エアコンを外気導入にする、窓を開ける)、マスクの着用
- 🏠 基本的な感染対策も十分に 帰宅時及び飲食前には手洗い、咳エチケット、タオルの共有をしない、部屋の定期的な換気、こまめな共有部分の消毒

## 簡単なリラクゼーション「手のひらほぐし」

冬は服を着こんだり、寒さから体を小さくしたりと、首や肩がこりやすくなります。手のひらの筋肉をゆるめることで、腕から肩・首にかけての筋肉をゆるめる効果が期待できます。



最初にグッと押し、そのまま力を抜かずに前後に揺らしながらほぐします