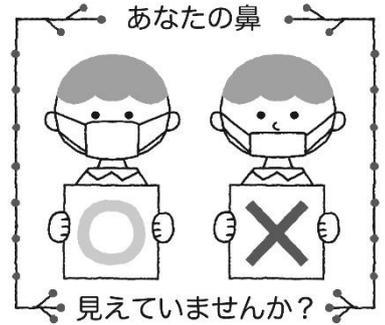


すこやか保健室

マスクエチケット守れていますか？

コロナ対策として国全体でマスクの着用が勧められています。外出先でのマスク着用には慣れてきましたか？マスクは電車やバス、学校や職場等お互いに安心して過ごすための、マナーのようなアイテムです。熱中症との兼ね合いが心配ですが、水分補給や休憩を欠かさず、例年以上に体調に気をつけて過ごしましょう。スポーツマスクや冷感素材の布マスク（汗を吸収速乾しやすいもの）など、素材を選んでみるのもいいと思います。ぜひ、この夏を安全で快適に過ごせるよう工夫してみてください。



手をあらう / しょうどくする



布マスクの洗い方

- 1 桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安) 0.7g=小さいスプーン1/2くらい
- 2 その中にマスクを10分間つけておく。
- 3 10分後、マスクを軽く押し洗います。(もみ洗いしない!)
- 4 新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。
- 5 タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。
- 6 形を整え、陰干しで自然乾燥させる。

※汚れが気になる場合は、4の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mℓを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、5・6を行います。

参考:厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。



延期していた健康診断(内科検診・身体測定・歯科検診・心電図検査・聴力検査)は、始業式後の8月下旬〜10月上旬までに、3密を避け、クラスごとに実施します。