

# ほけんだより

～手洗い・マスクの使い方編～



日々新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えています。自分たちで自分自身や身の回りの大切な人を守るため、できる予防方法を徹底して行いましょう。今回は新型コロナウイルス感染症の予防方法をお伝えします。記載している情報はYahoo!トップページにある“新型コロナ最新情報まとめ”内の“症状・対策”を参考にしています。そちらもぜひご覧ください。

## 手洗い

感染予防に最も有効な方法は手洗いです。職場や自宅に着いた、トイレに行った後、食事や水分をとる前、ドアノブ・手すり・ひじ掛けなどに触った後、調理前などに洗いましょう。

### 手洗いのポイント

- 1歳 おとなが言葉をかけ、手伝いながら洗います。
- 2歳 おとなに見守られながら自分でも洗えるようになってきます。手の水をはらう方法、タオルでの拭き方や上手な洗い方も教えます。
- 3歳 水道の使い方、石鹸を十分に洗い流すことを教えます。ことばをかけると自分たちでできるようになります。
- 4歳～6歳 どんなときに、どうして洗うかなど手洗いの必要性もわかるように伝えます。

<p>① 水で手をぬらす せっけんをつける</p> <p>水とせっけんがないときに アルコール消毒をする</p>	<p>② 手のひらを こする</p>	<p>③ 手の甲を こする</p>	<p>④ 指先・つめを こする</p>
<p>⑤ 指のあいだを あらう</p>	<p>⑥ おや指を あらう</p>	<p>⑦ 手くびを あらう</p>	<p>⑧ 水でながして 手をかわかす</p>

少なくとも20秒以上かけて手をあらってください  
新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

## 正しくマスクをつけていますか？

? マスクには表裏があります。

\* 表面のプリーツ（ひだ）が下向きになる方が表。逆につけてしまうと、溝になる部分にほこりやウイルス、ごみがたまってしまいます。

\* ゴムの接着部分があるのが表。そのようにつけることでより隙間がなくなり、顔にフィットします。

※マスクの種類によって違いがあるので、一度説明書きをみてください。



? こんなつけ方をしていませんか？

\* 鼻が出ている

\* 顎が出ている

\* 顎にマスクをつけている

\* 頬とマスクの間に隙間ができる

\* 表面を手で触る…表面には飛んできたほこりやウイルスがたくさんついているため、触ってしまうと手にもついてしまいます。



? 布マスクの効果は？

\* 咳やくしゃみから出る飛沫が飛んでいかに防止する効果。

\* 着用することで、喉や鼻のを潤し、風邪にかかりにくくする効果。

\* 洗濯することで繰り返し使うことができ、マスクに対する不安を解消する効果。

? 布マスクの洗いは？

(不織布マスクも同様です)

### 布マスクの洗い方

<p>① 衣料用洗剤を水に溶かす ※水2Lに対して小さじスプーン1/2</p>	<p>② 10分つけ置き</p>
<p>③ 軽く押し洗う ※繊維を痛めるためもみ洗いはNG</p>	<p>④ 水ですすぎ水気をとって陰干し</p>

※4月23日付けのニュース報知の記事によると、布マスクは繰り返し100回ほど、不織布マスクは洗濯後新品に比べると性能は落ちてしまうそうですが、優しく手洗いすることで10回ほど使用できるそうです。不織布マスクの洗いは布マスクと同様です。不織布マスクは本来使い捨てですので、ご注意ください。

※手洗いする際には手袋をつけること、複数のマスクを同時に洗わないこと、洗濯液の飛沫に触れないようにすること、洗濯後は手洗いをすることが注意点として挙げられています。

? マスクのはずし方は？

① マスクのひもを持って外す

② マスクの外側を内側にたんで直す

※マスクの外側にはウイルスやほこりがたくさんついているため、他の部分につかないよう内側にたたみこみます。