

夏場もマスクをスマートに使いこなす



マスクの達人

★マスクの達人たるもの、「マスク」の取り扱いは「一流」を目指そう。



・マスクの表面は汚染されていると考えます。では内側は・・・？内側は口から出た唾液等で中心付近は汚染されていると考えます。マスクを触るときはゴム部分を持ちましょう。マスクを顎の下にあてるのは、感染の危険性があるので、オススメできません。



・飲食等で一時的にマスクを外す場合は、内側を合わせるように、そっとマスクケースや袋にしまうと上級者。マスクを捨てる時まで思いやりを忘れず、ごみ袋の口をしっかり縛り封をして捨てます。捨てた後のハンドソープ等を使った手洗いまでが、取り扱いのお作法です。

★マスクの使用は時と場合にあわせて使いこなそう。

- ・一人の時や、屋外で周囲の人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクを外して、かまいません。
- ・マスクをしている時は熱がこもりやすいので、通気性の良い服装やこまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。
- ・マスクをつけたままの運動や負荷のかかる作業をするときは、特に熱中症に注意しましょう。息苦しさを感じた時はすぐに外したり休憩をとるなど無理をしないでください。



・・・



マスクの中は汗・呼気中の水分などで湿度が高くなっています。雑菌の繁殖しやすい状況にあるため、皮膚のトラブル発生を起こす可能性があります。マスクの取り換えや、材質の使い分け（布マスク・使い捨てマスク）など、使いこなして、マスクの達人になりましょう。