



動画でもご覧いただけます！  
(YouTube / 厚生労働省)



このページでは厚生労働省が推奨するマスクの付け方を垂水市にて再編集してご紹介しています。

## マスクの付け方を確認しよう！



### ノーズフィッター

市販の不織布マスクの鼻の部分には「ノーズフィッター」と呼ばれる針金のような物があります。

①マスクつける前には、しっかりと手洗いをしましょう。マスクは、鼻の形に合わせ、隙間をしっかりと防いでください。その際、市販されている不織布マスクには、鼻の部分に「ノーズフィッター」と呼ばれる針金のような物があります。鼻・頬のカーブに合わせてワイヤーを曲げてつけましょう。



②ゴム紐を耳にかけ、ノーズフィッター（鼻の部分）を片手で押さえながら、アゴを包むようにマスクを下まで伸ばして、顔にフィットさせてください。

※マスクには裏表があります。購入したマスクの説明をご確認ください。



③使い終わったマスクは、ゴム紐部分を持ち、マスクの外側を触れないようにして外します。外したマスクは、ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てます。

が付いたことがあります。それは、「マスクの正しいつけ方」ができていない方が多いということです。せっかくマスクをしているのにこれでは役に立たないな...と残念に思うことがあります。他人と接する場面では、正しくマスクをしているとお互いに安心できます。今一度、正しいマスクの着用法を確認して実践してください。

マスクには上下もあれば裏表もあります。上下逆さまや、裏表を逆につけている方も多いためです。きちんと確認して装着しましょう。また、鼻が隠れていない方も多く見受けられます。マスクは鼻からあごまでしっかりとカバーしてこそ、感染防御に有効です。顔に密着させなければ効果は激減します。ノーズフィッターという鼻の部分に針金がついたマスクは、きちんと顔のカーブに合わせてつけることが重要です。正しく装着さ

れたマスクは息漏れせず、少し息苦しいかもしれません。

### ② 外側は触らない！

マスクは一度つけたらむやみに触らない！マスクは口と鼻の前にあるフィルターだと考えてください。呼吸で息を吸い込む時に、その空気中にウイルスがあれば、それが最も高濃度に付着しているのがマスクの外側です。マスクの外側は触ってはいけません。マスクを外す時にも、マスクの外側は触らず、耳掛けの部分を持って外し、マスク専用にしたビニール袋やケース等に入れるようにしましょう。直接ポケットやカバンに入ると、その部分がウイルスに汚染されてしまいます。

### ③ マスクと熱中症対策

「マスクは一度つけたらむやみに外さない！」と申し上げ

たばかりですが、気温が高いこの夏の時期は、熱中症にも気をつけなければなりません。特にマスクをつけていると、吐く息に含まれる水分で口の中が潤されるために、喉の渇きを感じにくくなり、身体を脱水を起こしやすくなります。例えば「1時間ごとに水を飲む」のように自分で時間を決めて、意識して水分を摂取するようにしてください。また、周りに人がいない場所での運動時や、家の中で過ごす時にはマスクを外すなど、場面に応じてマスクの着脱を考えることも大事です。

### ④ 新習慣とエチケット

患者さんが診察室に入られるとき、わざわざマスクを外される方がおられます。これはちょっと前までなら、「顔を見せずに他人に接するのは失礼」という礼儀にかなった行為でした。しかし、この

新型コロナウイルスの状況ではむしろ「マスクは外さない」というのが大事です。医師や看護師が「マスクを外してください」とお伝えするまでは、どうぞマスクはつけたままです。もちろん私たち医療スタッフも、新たな礼儀としてマスクをつけたまま対応させていただきます。

## 5 With コロナ

私たちは、もうしばらくは「ワクチン」や「特效薬」といった「鎧」や「武器」を持たずに、新型コロナウイルスという得体の知れないウイルスと生活を共にしなければなりません。まずはしっかりと予防を心掛けてください。そして、もしご自身や身近な方が感染が疑われたら、すぐに電話で相談して、しかるべき指示、検査や治療を受けてください。同時に、それ以上感染

を拡げないために細心の注意を払ってください。また、近所の方や知り合いが感染したとしても、噂やデマや誹謗中傷に惑わされることなく、冷静に対応してください。皆さんの身近にある、かかりつけのクリニックや垂水中央病院のスタッフは、これからも垂水市民の皆さんの健康を守る者として、医療の分野からサポートして参ります。ともにこの難局を乗り越えていきましょう。

### 新型コロナウイルスへの感染が疑われたら

帰国者・接触者相談センター（鹿屋保健所内）

●平日 / 8時30分～17時15分

●電話 / 0994-52-2106

※時間外でも緊急を要すると判断された場合、上記の電話番号に連絡してください