

保健だより



保健委員が作る保健だより第1弾！マスク特集です！

6月も終盤。新型コロナウイルス感染症対策も少しずつ緩和されてきている中、みなさんの感染予防対策への意識も緩んできた頃ではないですか？ここでもう一度、予防対策の一つである“マスク”の様々な知識を得て、改めて自分のマスクの使い方について考えましょう。

今回は・・・2年5組の井田・關根と2年6組の上石・浅海が担当します♪♪♪

★まずはマスクの種類を「形状」と「素材」から見てみましょう★

「**形状**」で分けると大きく3つのタイプがあります。1つ目は平面的な「**平型マスク**」というもの。いわゆる「**ガーゼマスク**」のことです。2つ目は立体的になるプリーツ構造を用いている「**プリーツ型マスク**」、3つ目は顔のラインに沿ったつくりで密着性が高い「**立体型マスク**」です。その特徴を



まとめてみると…「**平型のガーゼマスク**」は水分を含みやすい素材で湿度を保ちやすいため、喉の乾燥を防ぎます。肌への負担が少なく、洗って繰り返し使えます。「**プリーツ型マスク**」は顔前部にフィットし、空間もあるため息がしやすく圧迫感がありません。プリーツ状のため口の動きに対応しやすいです。



「**立体型マスク**」顔に隙間なくフィットするのに、口との隙間は保たれているため息がしやすくしゃべりやすいです。

一方「**素材**」で分けると「**不織布マスク**」や「**ウレタンマスク**」「**布マスク**」の3つに分けられます。

「**不織布マスク**」は通気性がよく細かい粒子の侵入が防げるという点に加え、使い捨てのため衛生面でもメリットがあげられます。電車や学校、

医療現場など使い方は万能です。「**ウレタンマスク**」は柔らかく伸縮性のある素材をつけ心地が良いことが特徴です。通気性がよいので、夏場やスポーツのときに使用するのが適しています。「**布マスク**」は保温、



使用しているので顔にフィットしやすく、よいので、夏場やスポーツのときに使用する保湿性が高く肌に優しいという利点があります。人の少ない屋外や換気している場所で

の使用が適しているといわれています。

3枚の「マスク姿の太女生」イラストは・・・2-6 奥田彩奈さんに協力してもらいました。ありがとう!!

★次に、マスクの効果を「飛沫量(ひ・まつ・りょう)」から見てみましょう★

スーパーコンピューター「富嶽」のシミュレーションと豊橋技術科学大学の実験結果によると、「**不織布マスク**」は吸い込み飛沫量が30%、吐き出し飛沫量が20% 「**ウレタンマスク**」は吸い込み飛沫量が60～70%、吐き出し飛沫量が50% 「**布マスク**」は、吸い込み飛沫量が55～65%、吐き出し飛沫量が18～34%となっています。この結果から、不織布マスクはウレタンマスクや布マスクより性能が良いことが分かります。予防においては不織布マスクが最もいいと言われる所以ですね。布マスクは思ったよりも吐き出し飛沫量が抑えられるので自分の周囲にウイルスを^{ゆえん}拵げないとい

う点では効果がありそう。ただ、吸い込み飛沫量は高いので異物の侵入を防ぐという目的には適さず、「乾燥から喉を守る」という目的で用いられることが多いようです。それぞれのマスクの効果を理解した上でその場その場に適したマスクをチョイスしましょう。

♡これが太女生に人気のマスク！保健委員が太女角(街角)インタビュー♡

覚えていますか？新型コロナウイルス感染症が流行り始めた頃のマスク不足を……。マスクがなかなか手に入らなくて、学校からもらった濃い水色のマスクを使ったりしていましたよね！？ところが今では街に素敵なマスクがあふれています。最近は機能性を保ちつつ見た目も重視されたマスクが多く、太女でも色々な種類を目にします。今回は太女生に人気のマスクを紹介します！！

ダイソーのマスク

↑↑↑
(これが最も多かった)



- ①盛れる 安い
- ②生地が薄い
- ③流行りに乗ってみた
コスパ
(2-5 S・Cさん)

3coinsカラーマスク



- ①パーソナルカラーに合っているから肌荒れしにくい
- ②なし
- ③盛れるから
(2-4 M・Yさん)

韓国マスク ibanari(アイバラニ)



- ①カラーバリエーション豊富でかわいい形崩れしない
- ②裂けやすい
- ③おしゃれだから
(2-2 I・Kさん)

ウレタンマスク



- ①洗って何度も使用できる
- ②感染予防の面では少し心配
- ③運動時に息がしやすいから
(2-6 A・Nさん)

韓国マスク kf 94



- ①口がつかない高性能なのに息がしやすい立体的で化粧がつかない
- ②値段が少し高い
- ③家にあったマスクで一番可愛かったから
(2-3 A・Yさん) (2-3 K・Aさん)

立体型不織布マスク



- ①きちんと感染予防ができて見た目も可愛い
- ②なし
- ③ウレタンマスクの形が好きなのに、素材的に予防面で少し心配だった。不織布マスクでこの形はありがたい。
(2-5 S・Cさん)

★最後にマスクの正しい付け方(フリーズ型)を再度確認しておきましょう★

1. 裏表を確認しましょう: ひだを開いた時に凸になる方が表です。つけるときはひだが下向きになるようにします。

2. マスクを半分に折り鼻の部分折り曲げます: この一手間で眼鏡が曇りにくくなりますよ！

3. 耳掛けを5本の指で軽く広げて、両耳にバランスよくかけます: 軽く2～3回耳掛け紐を伸縮させると、耳が痛くなりやすいです。

4. ひだを顎まで完全に広げて「鼻」「頬」「顎」に馴染ませる: 隙間がないか確認できれば完璧！