



マスクの上手なつけ方、はずし方

この時期、使い捨てマスクを使用される方も多いのではないのでしょうか。マスクも正しく上手に使わないと、効果が半減してしまいます。そこで、つける時、はずす時のポイントを紹介합니다。

つけ方

- 1 マスクをつける前に手を洗います。それができない時は、マスクの口が当たる部分には触れないようにします。
- 2 マスクを上下に軽く引っ張り、張り出した方を外側にします。
- 3 鼻に当たる部分にワイヤーが入っている場合、そちらを上にして鼻にあてながら、ヒモを両耳にかけます。
- 4 軽く鼻のワイヤーを押さえ、アゴの下までマスクを伸ばし顔に沿うようにします。
- 5 鼻の部分のワイヤーをしっかり鼻にフィットさせます。鼻が出ていたり、サイズが合わず横が空いていると、効果はとて薄くなります。



はずし方

- 1 マスクの表面には、ウイルスや菌がついている可能性があります。マスクのヒモのみをつまみはずし、できれば蓋のついているゴミ箱に捨てましょう。
- 2 手をしっかり洗いましょう。せっかくマスクをしていても、はずす時に注意を怠ると、結局手にウイルスなどが付きそれが広まる場合があります。捨てた後に手を洗うところまで注意しましょう。



空気が乾燥する時季、マスクをすることで口の周りの湿気が保たれ、喉が痛い時やカサカサする時など保護に役立つことがあります。また、口や鼻の周りなど顔を触る癖のある人がいます。そのせいで、ニキビがひどくなったり、カゼを引きやすかったりすることがあります。マスクをすることで癖を意識し防ぐこともできるかも。上手に使いましょう。また、マスクをしているしていないにかかわらず外から帰ったら手洗いはしっかり行いましょう。