

# 正しいマスクのつけ方

～新しい生活様式、意外に知らなかったこと～



マスクもしよう

姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

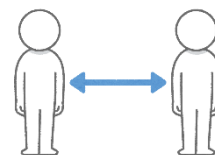
2020.5.27

新型コロナウイルスによる規制緩和の兆しが見えつつある中、マスク着用での出勤や外出などの機会が多くなります。新しい生活様式の一つにもなるマスクの着用、改めて正しいつけ方についてお伝えします。

## 新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本

一人ひとりの基本的感染防止の3つの基本:(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて石けんと水で丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。



姫路工学キャンパスでは、「もちこまない」「ひろげない」「うつらない」を基本的に予防対策を実施しています。

## マスクを付けるなら正しい知識とついでに！

マスクは自分の咳やくしゃみの飛沫拡散を防ぐほか、花粉や細菌の侵入を防ぐ効果も期待できます。

しかし誤ったつけ方をすると、マスクと顔の間に隙間ができ、マスク本来の効果が発揮されません。

せっかくマスクを付けるなら、正しい知識を持って使いたいものです。メーカーによって仕様はさまざまなので、都度確認が必要なこともあります。効果が得られる正しい使い方をしましょう。

マスクの着用は、感染を予防するというよりはうつさないための対策の意味が大きいそうですが、寒い時期や花粉の時期には特に咳やくしゃみも出ますので、これからはエチケットの一部になりますね。

ここでは、私達が日常に利用するマスクについてお伝えします。

## マスクの上下と裏表の見分け方

マスクには、上下と裏表があります。見分け方を見ていきましょう。ここではマスクを付けたときに外側(口がふれない側)を表として説明していきます。

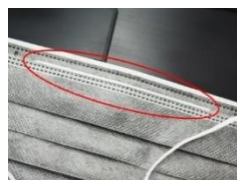
### プリーツのひだが生じたをむく方が下

マスクの裏表を判断する前にまず確認したいのが、プリーツの向き。プリーツのひだは、広げたときに下を向く方を下にして付けるのが正解です。理由も合わせて覚えておくと、間違いにくいかもしれませんね。ひだを上を向いていると、ゴミや水分がたまってしまい不衛生になります。そうならないために、ひだは下向きと覚えておくといいでしょう。

上側にはたいていの場合、固い部品がつけられています。この部分、ノーズクリップとかノーズワイヤーっていいです。

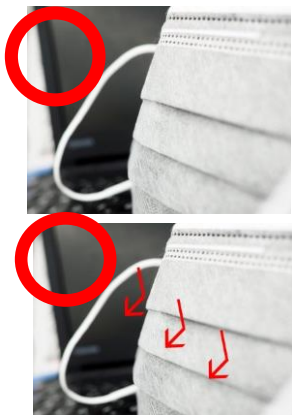
この部分は、着けたときに鼻の形に合わせて曲げて使います。

こうすることで、顔の表面とマスクとのすき間をなるべく減らせます。



## プリーツを開いたときに「山の形」になる方が外側(表)！

マスクの上下が確認できたら、次は裏表の見分け方です。マスクを付けてプリーツを開いたときに山のように盛り上がった形になる方が外側(表)となります。マスクは鼻を覆うので、山ようになっていないと付けにくいと、と覚えておくとわかりやすいですね。これは実はひだになっているプリーツの部分の形をよーく見たらわかるんです。横から見て、左の様に屋根のような形になっているのが表(外側)です！



この向きにひだがあることで、ウイルスや花粉などが下に落ちていきやすくなっています。

逆向きになっていると、ポケットのようになって溜まってしまいますよね。

これはマズイ。非常にマズイです。

ということで、この2つをチェックすれば、もう間違えることはありません。



## ゴムの位置では裏表の見分け方にならない！

「耳ひもが接着されている側が表面」などとしているような情報もあり、ゴムが付いているかどうかで裏表を判断するという人もいるかもしれませんが、耳ひもの取り付け位置はメーカーによって違うので、商品によって表側だったり裏側だったりします。面倒ですが、製品ごとに裏表を判断する必要があるとあそびそうです。

玉川衛材株式会社の「フィットィ®スタイルフィットマスク 5枚入」や白元アース株式会社の「快適ガード スタンダードマスク」などの商品では、マスクに商品名が刻印されていて、読めるように付ければ裏表が正しく付けられるようになっている商品もあります。マスクの裏表は商品によって違うので注意しましょう。

## 政府が推奨するマスクの着け方

マスクの正しい着け方については政府インターネットテレビにて、動画で紹介されています。

まずは、政府の推奨するマスクの着用方法から確認してみましょう。

### step1. マスクを着ける前に、石鹸を使ってしっかりと手洗いをする



① マスクを着ける前に シッカリと手洗いをする

### step2. マスク上部のワイヤーを鼻の形に合わせ、鼻との隙間をふさぐ



② マスクを鼻の形に合わせ 隙間を防ぐ

### step3. ひもを耳にかけ、鼻の部分を片手でおさえながらあごを包むようにマスクを下まで伸ばし、顔にフィットさせる



③ マスクを下まで伸ばし 顔にフィットさせる

引用：政府インターネットテレビ「マスクの正しい着け方」

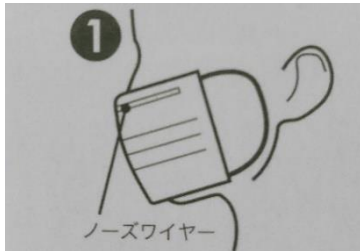
## 市販されているマスクの着け方の例

次に、市販されているマスクの一例として、100円ショップのダイソーから販売されている「不織布マスク 30枚入り」を確認してみましょう。

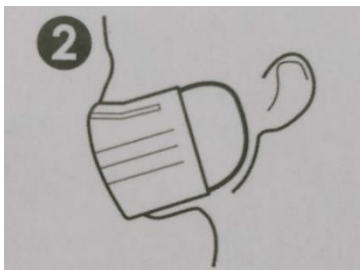
こちらの商品は説明書が同封されておらず、箱の裏側に説明が記載されているタイプでした。



step1. ノーズワイヤーを上にして、耳ひもが付いている側(ひもの接着面)を顔にあてる

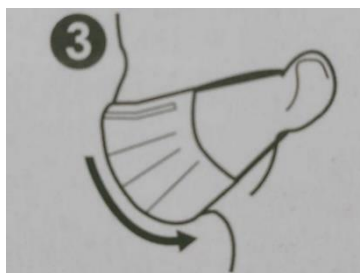


step2. ノーズワイヤーを鼻の形に合わせてフィットさせる



ノーズピースやノーズフィッターと呼ばれるワイヤー部分を、鼻に密着するように調整します。この工程がきちんとできていないと、隙間ができてマスクの効果が十分でなくなってしまうこともあります。

step3. 耳ひもをかけ、プリーツを伸ばして顔にフィットさせる



マスクの真ん中部分をしっかりと密着させましょう。マスクは口だけでなく、鼻からあごまでしっかりと覆うようにします。ゴムが緩いと隙間ができてしまうので、自分に合ったサイズのマスクを使用するのも大切なポイントです。

家庭用マスクには、平型・プリーツ型・立体型など様々ありますが、いずれの場合も「鼻の部分をフィットさせる」「あごの下までしっかりと覆う」という点は共通して重要なポイントです。

正解は下の通りです。



## 正しい外し方

マスクは使用後の処理も大切です。使用後のマスクの表面には、ウイルスや花粉などが付いている可能性があります。使用後はマスクにはなるべくふれないように外しましょう。耳あたりのゴム部分を持って外すと良いですよ。

外したマスクはすぐにゴミ箱に捨てます。マスクを付けるときと同様、外した後も手を洗いましょう。



出典:photoAC

## 採用面接におけるマスク着用のマナー

今が就職活動真っ只中の方もこれから就職活動の方にも気になるところです。

面接時にマスクをつけていたら面接官に対して失礼じゃないかな？ と、採用面接におけるマスク着用の是非に悩む方もいるのではないのでしょうか。

求職者の基本的な心構えとしてはどうすればいいのか。面接時におけるマスク着用のマナーについて、参考にしてください。

### ① 感染症の流行期にはマスク着用を推奨

コロナだけでなく、インフルエンザなどの感染症が流行している時期は、**基本的にマスクを着用**させてもらいましょう。自分への感染を防ぐことはもちろん、面接会場が病院や介護施設の場合は、患者さんや利用者さんを守ることに繋がります。マスクをつけたまま面接を受けさせてもらう際には、「マスクを着用していてもよろしいでしょうか？」と、断りを入れることも忘れずに。

### ② 心配な場合は採用担当者に連絡を

感染症の流行期には、マスクを着けたほうが良いとは理解しつつも、「表情が見えないし、マイナス評価にならないだろうか」と心配になる人も多いかと思います。

そういった場合は、採用担当者の方に直接問い合わせ、相談するようにしましょう。

### ③ マスクのデザインは白の無地が好ましい

最近は黒やピンクなどのカラーマスクもよく見かけるようになりました。

しかし、人によってはまだ馴染みがなく、受け入れづらいという人も一定数います。

そのため、面接においては**白色で無地のマスクが無難**でしょう。

とはいえ、感染症の流行期にはマスク自体が品薄となり、該当するマスクが手に入りにくいこともあります。

やむをえず、そのほかのマスクや自作のマスクを使う場合は、**派手すぎずシンプルな見た目のものを選びましょう。**



## マスクは感染を完全に予防するものではない

マスクは、目的別にさまざまな種類が販売されています。花粉用マスク、不織布マスク、医療用マスクなどがありますが、主な違いはフィルターの細かさ、侵入を防げるものの粒の大きさです。N95 マスクのような医療用マスクのフィルターは非常に細かくできていますが、その分呼吸もしにくいので長時間の使用には向きません。ドラッグストアなどで購入できるマスクは、不織布マスクが一般的です。どのマスクも、付けていれば完全に感染を防げるというものではありません。顔とマスクの隙間には空間があるので、ウイルスなどの侵入を 100 パーセント防ぐことはできないのです。

しかし、マスクは外からの侵入を完全には防げないものの、自分以外に感染を広げないという点では効果的です。人間は 1 回のくしゃみで約 200 万、せきで約 10 万ものウイルスを放出してしまうと言われています。

せきやくしゃみをする人がマスクをしていれば、ウイルスを広めるのを防ぐのには十分効果があります。

今は無症候の新型コロナウイルス感染症も多いと言われています。自覚症状がなくてもマナーとして身につけましょう。

感染症拡大防止に  
ご協力ください



(引用、参考)

livedoorNEWS 2020/3/31

JobMedley 2020/4/30 2020/04/30

大阪バイオメディカル専門学校ブログ 2020/1/30

## 注意する人

以下の人はコロナの相談窓口にご連絡してください。**2020/5/4 基準が変わりました**


比較的軽い風邪の症状が続いている(4日以上は必ず)

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)や高熱がある人(すぐに連絡)

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、人工透析者、免疫抑制剤利用者の軽い風邪症状(すぐに連絡)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤はおやめ下さい

## 相談窓口（風邪症状）

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35～21:00
兵庫県コールセンター(予防・検査・医療に関するご相談)	078-362-9980	24時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24時間
神戸市帰国者・接触者相談センター	078-322-6829	24時間
兵庫県 LINE 公式アカウント 「兵庫県-新型コロナ対策パーソナルサポート」 <a href="https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html">https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html</a>		

## 相談窓口（気持ちの落ち込み）

名称	専用電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月 0:00～8:30、18:00～24:00 火～金 0:00～8:30、9:30～11:30、 13:00～15:30、18:00～24:00 土・日・祝日 24時間対応
姫路工学キャンパス保健室(直通電話)	079-267-4820	9:00～17:00 月から金曜日(祝日除)
姫路工学キャンパス保健室(相談専用メール)	himeji.soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp	