

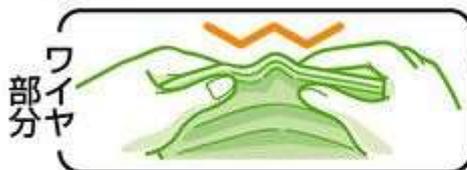
マスクは、つける前に Wの形に曲げましょう！

ポイント

- ・隙間を少なくするには、マスクのワイヤーを自分の鼻の形に合うように『Wの形』にカーブをつけましょう。
 - ・さらに髪や髭を挟まないよう、マスクのしわをのばしながら皮膚と密着させましょう。
- “感染対策のマスクは、フィルター自体の性能です。人流を抑えるのが難しいのであれば、せめて正しいマスクを正しい着け方で感染対策をしていく必要があります。”
- (聖路加国際大学 大西一成准教授)

不織布マスクの着用方法と注意点

- ① 手を洗う
- ② 緩いカーブを描くように、鼻の部分のワイヤを「W」の形に曲げる



- ③ マスクを上下に広げる

・張り出した側が表（外側）

- ④ ワイヤがついている方を上にして、口に当てながら両耳にかける

・ワイヤを鼻の形に合わせ、あごの下まですっぽりと覆う

・隙間ができないようにマスクの縁と顔を密着させる
・髪やひげを挟まない

(東京新聞)



※理化学研究所のスーパーコンピューター「富岳」の計算結果によると・・・

不織布マスク一枚	金具を鼻に合わせて密着するように着用した場合、補修効率 85%
二重マスク	不織布マスクとウレタン製マスクの場合、補修効率 89%

結果

一枚と二重の効果は、あまり差がない。

☆附中生のみなさんは、公共交通機関を使用する人も多いため、効果がより高いマスクのつけ方を意識し、過ごしましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。先日実施した歯科検診(1年生と2年生半分)では、歯肉の状態にチェックされる人がいて、気になりました。歯みがきは、歯周病予防にもなります。1本1本丁寧に、歯ブラシが当たっているのを確認しながらみがきましょう。

保健室からメッセージ

みなさん、最近体調はどうですか。6月は、雨も多く、天気にも左右される人も少なくないと思います。また心も、ちょっとしたことで落ち込むことがあるのでは・・・そんな時は、頑張り過ぎず、「疲れた～」「きつい」「しんどい」と言いましょ。家族や友人と語り合っただけでもスッキリすると思いますよ。ちなみに先生は中学生の時、きつくなったら、“歌う・技術の先生に聞いてもらう”で気分転換していました♪

【今月の健康診断】

内科検診	9日(水)13:30～ 10日(木)13:30～ 17日(木)13:30～ 30日(水)13:30～	3年A・B・C 1年A・B・C 1年D, 2年A・B 3年D, 2年C・D	男子: 上下夏の体操服 女子: 上は冬の体操服, 下は夏の体操服を、持って来ましょう。
心臓検診	15日(火)9:00～	1年	男子: 上下夏の体操服 女子: 上は冬の体操服, 下は夏の体操服を、持って来ましょう。
歯科検診	23日(水)13:30～	3年, 2年C・D	歯みがきセットを持って来ましょう。
眼科検診	24日(木)15:00～	1年	検診時、メガネは外します。 コンタクトはしたままでよいです。

