

あたらしい

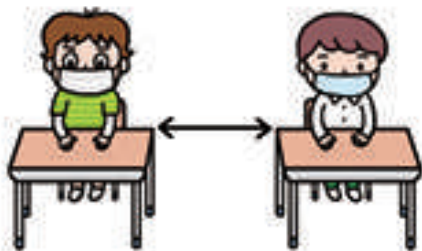
マナー・エチケット事典①

かん せん
感染しない・
させないために
大切なこと



監修：大西一成

マスクの
正しいつけ方を
しょうかい
するよ



感染しない・させないために大切なこと

目次

はじめに……………	3	⑥ 体調が悪いとき……………	34
① 感染症が流行ったとき……………	4	体調が悪いときのマナー……………	36
感染症について知ろう！……………	6	もっと知りたい！ Q&A……………	38
もっと知りたい！ Q&A……………	8	⑦ 家で過ごすとき……………	40
② 図書館に行くとき……………	10	家で過ごすときのマナー……………	42
感染のしくみと予防法を知ろう！……………	12	もっと知りたい！ Q&A……………	44
もっと知りたい！ Q&A……………	14	情報コーナー……………	46
③ マスクを正しくつけよう……………	16	さくいん……………	47
マスクのマナー……………	18		
もっと知りたい！ Q&A……………	20		
④ 学校で過ごすとき……………	22		
学校で感染しない・			
させないためのマナー……………	24		
もっと知りたい！ Q&A……………	26		
⑤ ごはんを食べるとき……………	28		
食事のマナー……………	30		
もっと知りたい！ Q&A……………	32		

コラム

さまざまなウイルス感染症……………	9
「三つの密」と	
「ソーシャルディスタンス」……………	15
さまざまなマスク……………	21
ウイルスを退治する消毒液……………	27
キッチンの衛生管理……………	33
スマートフォンを使った	
感染拡大防止策……………	39
ウイルスが消えてなくなる	
までの時間……………	45

はじめに

感染しないように、そして感染させないように生活する方法を考えよう

みなさんこんにちは。

私は、環境問題が健康へおよぼす影響を研究し、どのように対策をしたら良いのかを教える仕事をしています。感染症の流行も一つの社会環境です。新しい感染症の原因であるウイルスのほとんどは、もともとは動物に感染していたウイルスです。それが、人間にも感染するようになり、猛威をふるっていきます（新型コロナウイルス感染症（COVID-19）も、コウモリ由来といわれています）。

環境と人間と動物の3者は共生しており、One Health（ワンヘルス／一つの健康）としてとらえなければなりません。共生するということは、相手のことを考えて生活するということです。どれか一つでも不健康になれば、バランスが崩れてしまいます。

感染症対策の一つの手段としてマスクがあります。マスクをつけるのは自分を防護すると同時に、自分が感染していた場合には相手を感染させないためでもあります。

しかし、マスクで単に口や鼻をおおえば、おたがいの感染が防げるわけではありません。マスクには種類があり、時と場合で使い分けなければならず、さらに正しくマスクをつけ、手洗いやうがいなど同時に複数の対策をもって行動をしなければ感染症対策の意味がありません。

そこで私たちは、二つの目に見えないものを、イメージしたり考えたりして行動しなければいけません。一つ目の目に見えないものは、ウイルスや細菌です。目に見えないほど小さいのでどこにいてどこから自分の体に入ってくるか、だれにもわかりません。体に入らないように、そして自分から拡げてしまわないように、ウイルスの存在をイメージして自分の行動で感染症対策をしていく必要があります。

二つ目の目に見えないものは、相手の気持ちです。友達の前であなたが口を手で押さえず、マスクもせずくしゃみをしたとき、つばが飛んできた友達はどう思うでしょうか。逆に友達からあなたにつばが飛んできたらどう感じるでしょうか。

相手の気持ちを考えて、それを自分の行動に反映させることが、マナーなのです。自分で考えて自分のため、まわりの人のために環境応変に行動をするということが、とても大切なことです。病気になるかかった人への心配しながら、かつ自分も病気になるかからないようにするというように、一度にたくさんのことを考えなければいけないのは大変なことですが、正しい知識を持っておたがいを思いやりながら生活していくことで、私たちを取り巻く社会環境を克服していかなければなりません。

コロナ禍に限らずいつなんどきも、利己（自分のことだけを考えること）ではなく、利他（自分のことよりも相手のためになることを優先する）を考えて行動できるようになりましょう。

聖路加国際大学公衆衛生大学院／臨床疫学HTAセンター

環境保健学分野 准教授 大西一成



マスクのマナー

不織布のマスクの正しい使い方についてみていきましょう。

さまざまなマスクのはたらき

マスクは健康を守るために、おもに次の三つの役割をしています。

まず、話をしたりくしゃみやせきをしたときに飛沫が飛びちるのを防ぎます。もし自分が感染症にかかっている場合、正しくマスクをすれば、ウイルスを人にうつすことがへります。

二つ目は、のどや鼻の乾燥を防ぐということです。鼻やのどが乾燥すると、ウイルスや細菌が活動しやすくなりますが、マスクをつけるとマスクの内側にあたたく温った空気がこもるため、乾燥を防ぐことができます。

三つ目はウイルスが鼻や口から入りこむのを防ぐことです。

不織布のマスクであっても、顔とマスクの間のすきまからウイルスが侵入してしまいます。それでも、つけ方に気をつけると、ウイルスが体内に入りこむ確率をへらせます。

顔に合ったマスクを選ぼう

マスクにはいろいろなサイズがあります。マスクが自分の顔に対して大きすぎたり小さすぎたりすると、あまり効果はありません。

親指と人差し指を使って、自分の鼻と耳のつけ根の間の長さを調べてみましょう。その長さによって、どのサイズのマスクが自分に合うのかがわかります。

マスク（不織布でできたもの）の役割

- 飛沫が外に出るのを防ぐ
- のどや鼻の乾燥を防ぐ
- 外からウイルスや細菌が入るのを防ぐ



マスクのサイズの選び方



この長さを測ってみよう。



- 親指と人差し指で「字」形をつくる。
- 耳のつけ根のいちばん高いところに親指を、鼻のつけ根から1cm下に人差し指を当てる。
- 親指から人差し指までの長さを測る。

（マスクのサイズ選びのめやす）

①の長さ	自分に合うマスクのサイズ
9～11cm	子ども用（横幅約125～130mm）
10.5～12.5cm	大人用小さめサイズ（横幅約145mm）
12～14.5cm	普通サイズ（横幅約175mm）
14cm以上	大きめサイズ（横幅175mm以上）

*マスクのサイズはめやす。（大西一成調べ）

感染症の予防に役立つマスクのつけ方

マスクをつけるとき、感染防止の効果を高めるにはコツがあります。知っていると、感染症を防げる確率が高くなります。顔とマスクの間になるべくすきまができないようにつける方法を紹介します。

①手を洗い、清潔にする



マスクをつける前に、石けんなどで手を洗う。

②ノーズフィッターを折り曲げる



ノーズフィッター（鼻にあたる少し固い部分）に指を当てて、ゆるいカーブがつくように折り曲げる。横から見たときにWの形になるようにする。

*一般的にノーズフィッターが入っていて、ひだが下向きになるほうが表（外側）になる。折り曲げる前に確認しておこう。

③プリーツ（折り目）を広げる



マスクのプリーツ（折り目）を上下に広げてのばす。

マスクをはずすとき

マスクの外側には、ウイルスや細菌がついていることがあるので、表面にはふれないで、ゴムをそっと持ち上げてはずします。

はずしたあとのマスクはビニールの袋などに入れて、口を固くしばって捨てましょう。

長時間置きっぱなしにしたり、落としたりしないように注意しましょう。

マスクの間になるべくすきまができないようにつける方法を紹介します。

④マスクを口に当てながらゴムを耳にかける



ぴったりマスクが顔にふれるようにする。かみの毛などがはさまらないようにする。

⑤マスクのまわりを手でおさえる



ノーズフィッターがぴったり合っているか、あごがかかっているかを確かめて、マスクのまわりを手でおさえる。



ぴったり身につけていると、マスクの中に入りこむウイルスや細菌をへらすことができるよ。



左右のゴムひもに指をかけてそっとはずす。マスクの表面にふれないようにする。



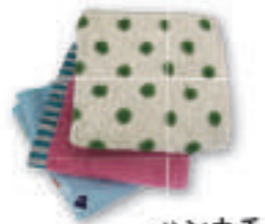
学校で感染しない・させないためのマナー

先生や友達と長い時間を過ごす教室で、自分でできることを考えてみましょう。

4点セットをわすれずに

感染症が流行っているときは、学校にもマスクをつけていくようにしましょう。学校では、給食の時間など、マスクをはずすときもあります。マスクをはずしたときに入れておくためのビニール袋やクリアケースなども持っていきましょう。

鼻をかむときのためのティッシュ、手をふくハンカチもわすれないでください。



ハンカチ



マスク



マスクを入れる
ビニール袋・クリアケース



ポケットティッシュ

友達に近づきすぎない

感染症が流行っているときは、まわりの人につばなどの飛沫がかからないように気をつけなくてはなりません。

友達とも近づきすぎないように気をつけて、大声で話すのもやめましょう。

ジェスチャーゲーム (人数: 3人以上)



① お題を出す人、ジェスチャーをする人、解答する人に分かれる。

② お題を出す人は、ジェスチャーをする人に紙に書いたお題をわたす。ジェスチャーをする人は、身ぶりや手ぶりを使ってそれをあらわす。言葉を話してはダメ。

③ 解答する人は、何をあらわしているのか考えて、紙に書いて示す。

はなれていてもできる遊び

絵しりとり
(人数: 2人以上)



- ① はじめの人が好きな絵をかく。
- ② 次の人は、前の人がかいた絵を見て何かを考え、その言葉の最後の文字から始まる言葉を考えて、絵にする。

しっかり手洗いする

学校ではたくさんの人が集まって、さまざまな活動をしたり、物にさわったりするため、知らないうちにウイルスが手についてしまうことがよくあります。こまめにハンドソープや石けんを使って、ていねいに手洗いをしましょう。固形の石けんは、使い終わったあと、次の人のために水で洗いましょう。

正しい手の洗い方

- ① 水道の水でよく手をぬらしたあと、石けんなどをつけて、手のひらをこする。
- ② 左右の手のこうに泡をのぼすようにこする。
- ③ 手のひらに指の先、つめをこすりつけるようにして洗う。



- ④ 指を組み合わせて、こすりあわせるようにして洗う。
- ⑤ 左右の親指をこうごに手のひらでつつんで、ねじるようにして洗う。
- ⑥ 左右の手首をこうごにつかんで、ねじるようにして洗う。



■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



手のこう

手のひら



指先、指と指の間、親指のつけ根、手首は洗い残しが多いところなので、とくに気をつけよう。

〈手洗いをするタイミング〉

外から教室に入るとき
せきやくしゃみをしたとき、鼻をかんだとき
給食の前後
そうじのあと
トイレのあと
みんなで使う物をさわったとき