

## ～ 正しいマスクのつけ方 ～

変異ウイルスが確認され新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されています。マスク着用、こまめな手洗いなど引き続き一人ひとりができる感染症対策をしっかりと行いましょう。

新型コロナウイルス対策でマスクは日常生活に欠かせなくなりましたが、着脱時の注意点は意外に多いです。マスクの機能を最大限にいかすためにも、マスクのつけ方を見直してみましょう。

### ◎ マスクのつけ方のポイント

- 鼻の部分を押さえてピッタリフィットさせる。
- あごの部分、ほほとの間に隙間ができないように注意する。



### マスク装着時に注意したいこと

- 使用中のマスクを顎にかけるのは避けましょう。
- マスクから鼻が出ないようにしましょう。
- マスクの表面にさわらないようにしましょう。
- マスクをはずした後や表面に触ってしまったら手を洗いましょう。
- 使用後のマスクは放置せずゴミ箱に捨てましょう。

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



#### 二重マスクについて

マスクによる感染予防について、スーパーコンピュータ「富岳」を使ったシミュレーション結果が発表されました。

それによると、いわゆる「二重マスク」はある程度性能効果が期待できるものの、その効果は不織布マスク一枚を正しく装着した場合と大きく変わらないことがわかりました。

つまりマスクは顔に密着させて、すき間がないようにきちんとつけることが大切です。

### ★ 栄養コーナー ★

#### 5月 おすすめの飲み物・緑茶



5月には緑茶の日、「八十八夜」があります。今年5月1日が八十八夜で、この日に摘んだお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあるそうです。

緑茶に含まれているカテキンには血中コレステロールの低下、血圧・血糖値上昇抑制作用、生活習慣病の予防、美肌効果、口臭予防、虫歯予防など様々な効果があります。

ただし、カフェインも多く含まれていますので、飲む量は「ほどほど」を心がけましょう。