

もう一度書きますが、新型コロナウイルス感染症を広げないために、「飛沫感染」や「接触感染」を防止する必要があります。防止策の一つに「マスクを付けること」があげられます。しかし、学校での生活の中で、ずっとマスクを付けて生活しなければならないのでしょうか。

★人は様々な場所を触った手で、何気なく顔を触ります。

触った部分にウイルスが付いていて、その手で目や鼻、口などの粘膜を触った場合・・・

粘膜からウイルスが感染する恐れがあります。

★★人は見えないウイルスを吐き出しています。

人はその見えないウイルスを吸い込んでいます。

マスクが どうして 必要か

分かりましたか？

しかし最近、マスクを付けることである問題が起きています。「もしかして・・・」と予想がついている人もいるのではないのでしょうか？

そう、**熱中症**です。命に関わる危険性があるため、暑い時は熱中症の予防を優先してください。

熱中症の予防が優先と言いつつ、「急に咳やくしゃみが出たらどうしよう・・・」「人の咳やくしゃみがかかったらどうしよう・・・」と心配している人も多いのではないのでしょうか。

では、これらの悩みをどのように解決し、感染を防止することができるのでしょうか？

ただ正しい
咳エチケット
はどれ？

1

手を汚してはいけな
いで、そのまま咳やくしゃ
みをする。

2

周りに飛ばさないよう
に、手で押さえて咳やくしゃ
みをする。

3

持っているハンカチ
で押さえて咳やくしゃ
みをする。

4

持っているマスクを
付けて咳やくしゃみ
をする。

5

袖で鼻と口を押さ
えて咳やくしゃみ
をする。

理想の咳エチケットは・・・

④です。③・⑤についても、周りに飛ばさない咳エチケットであるため、正しい咳エチケットと言えます。

ただし、とっさに②をしてしまうことも多くあります。そのような時は、必ず石けんと流水で手洗いしましょう。

自分で考えた生活も取り入れよう！

①は絶対にしてはいけません。また、③は手拭き用のハンカチとして使う場合、かえって手を汚してしまうため、正しい咳エチケットとは言えません。

今一度自分の生活を振り返り、より健康な生活を心がけましょう。