

STOP!
新型
コロナ
ウイルス

監修



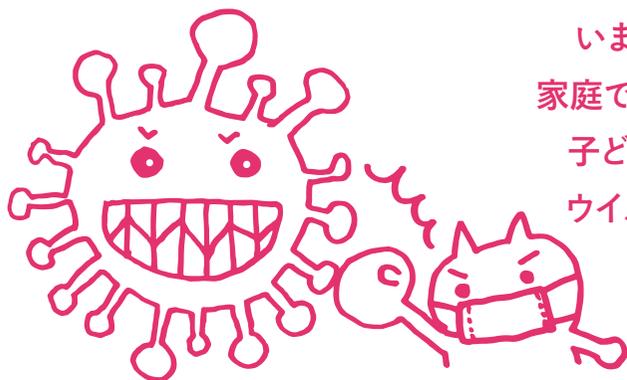
宮沢孝幸 准教授
京都大学ウイルス・再生医科学研究所

休校キッズの 毎日の過ごし方

マスク編

5つの
Q&A

自粛は重要ですが、子どもは室内だけでは生きていけません。
いま、遊ぶ、走る、とびはねるといった機会が少ないからこそ
家庭で工夫して、短時間でも外に出て運動する必要が生じています。
子どもたちと家族が、少しでもリスクを減らして外出できるように
ウイルスの専門家である京都大学・宮沢先生にお聞きしました。



・掲載内容は、2020年5月1日現在のものです。新型コロナウイルスについての情報は世界中の医療者・研究者によって日々アップデートされていますので、ぜひWEBや新聞等で最新の知見にふれるようにして下さい。
・このリーフレットは、外出・運動・交流を無理に推奨するものではありません。新型コロナウイルス流行下での子どもたちのより安全な生活を願って、考えうるリスクや注意点について記しました。
・掲載の予防対策は新型コロナウイルス（SARS-CoV-2, COVID-19）についてのものです。他のウイルスや細菌に対しては不十分な場合もありますので、ご注意ください。
・文中の「アルコール」は手指消毒用エタノールを指します。

デザイン：宇賀田直人 構成・文・絵：松田ひろみ

STOP!
コロナ

休校キッズの
毎日の過ごし方

マスク編



監修

宮沢孝幸 准教授

京都大学ウイルス・再生医科学研究所

Q. ① 布製マスクでも意味はあるの？

布マスクについては

「WHOは『どんな状況でも勧めない』という
ニュース（2020/4/3・朝日新聞）が話題になったこともあって、
不安な思いをしている人もいるかもしれないね。

たしかに、布マスクは不織布マスクにくらべると目があらい。

「ほかの人からうつされない」ためには不十分なんだ。
でも「ほかの人にうつさない」ためには、
布マスクにも効果があるんだよ。

新型コロナウイルスの場合は

せき・たん・ツバの
しぶきが飛ぶことが大きな感染経路

だと思われるから、それをふせぐ意味で有効なんだね。

だから布製であっても、みんながマスクをつけて外出すれば
中には感染者がいたとしても、そこから他の人に広がりにくい。

感染拡大をおさえるためには、
素材は布でも不織布でもいいから
みんなでマスクをして生活していくのがいいんだ。

外に出るときは、マスクを忘れずに。
鼻・あごまでしっかりかくす！をまもってすごそうね。



Q. ② マスクを手づくりするなら どんな生地や形がオススメ？



ガーゼ生地だけをかさねてぬうよりも

表側に目の細かな布地を合わせるほうが
よりこまかなツバのしぶきまでふせげるはず。

それから、立体タイプやプリーツタイプのように
鼻からあごまですっぽりとかくれる
大きさとデザインだとさらに◎。

長い時間つけていられることが大事だから
好みの柄や色でつくれたら、もっといいね。

海外では？

もともとマスクをつける習慣のなかったアメリカでも、い
までは半数以上の人々がマスクをつけるようになったそう。
アメリカのCDC（疾病対策センター）は、症状の出していない人
からウイルスが広がるのが新型コロナの感染拡大のひ
とつの原因だとして、「マスクはいらない」というこれまで
の考えを捨てて「マスクをつけよう」と呼びかけるよう
になったんだ。

(2020/4/11・NHKニュース)

STOP!
コロナ

休校キッズの
毎日の過ごし方

マスク編



監修

宮沢孝幸 准教授

京都大学ウイルス・再生医科学研究所

Q. ③

手づくりマスクを
パワーアップさせたい!



じつは不織布マスクの場合、重要なのは表と裏の生地よりも、三層のうちのまんなかにはさみこまれたフィルター部分なんだって。

そこで、手づくりマスクをポケットのような形にしてフィルターのかわりになるかさねたキッチンペーパーや空気清浄機用のフィルターなどをはさみこめば過効率をアップさせられるんだ。

香港ではHKマスクという名称でひろまっています。ネットで検索すると、型紙やつくり方が見られるよ。

Q. ④

マスクを途中ではずすときに、
気をつけることは?

マスクの生地の部分にはできるだけさわらないようにはずして、内側を上に向けて置こう。

正しいマスクのはずし方

- なるべくヒモの部分を持ってはずす
- はずしたマスクを他の人に持たせない
- はずしたマスクを置いた場所はふく

Q. ⑤

使い捨てマスクを
何日も使ってもいいの?

マスクメーカーのあつまる全国マスク工業会では不織布マスクは「1日1枚が目安」だといっているよ。けどいま、日本ではマスク不足がつづいているね。

そこで、どうしても…というときのために

「マスクの再利用について」というお知らせ (2020/3/4) が出たよ。

使い捨てマスクの洗い方

- ① 中性洗剤で、もみ洗いではなくおし洗いを。漂白剤、柔軟剤は使わない。
- ② 十分なすすぎをする。
- ③ 型くずれのおそれもあるし熱に弱い材料でできたマスクもあるので、乾燥機は使わずにしっかりほして乾かす。

また、やむをえないときには

- ・マスクの両面にアルコールスプレーをかけて乾かす
- ・天日干して、紫外線と熱でウイルスを不活化させる

というやり方で、数日間使うこともできるよ。

