

日衛連NEWS

Japan
Hygiene Products
Industry Association

発行 / (一社) 日本衛生材料工業連合会

自分に合ったマスクを選ぶためのポイント

機能やサイズ、カラーなど、マスクのバリエーションは増えて選ぶ楽しみもありますね。基本的には鼻から口、あごまで覆えるもの、自分の顔まわりにフィットするものであれば、機能的には問題ナシ。大きすぎたり小さすぎたりしないか、息苦しくないかなどを基準にお気に入りのマスクを探しましょう。

■自分に合ったマスクのサイズを知ろう

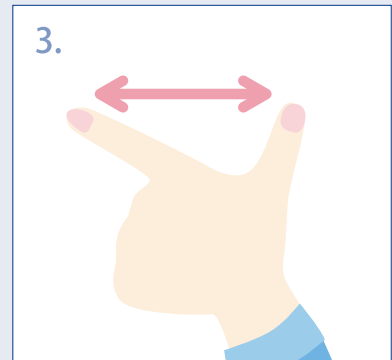
マスクのサイズの測り方



1. 親指と人差し指でL字形を作ります。



2. L字形にした状態で、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます。



3. 親指から人差し指までの長さを測れば、それがサイズの目安になります。

測った長さが…

- 9～11cm …………… 子供用サイズがおすすめ
- 10.5～12.5cm …………… 小さめサイズがおすすめ
- 12～14.5cm …………… ふつうサイズがおすすめ
- 14cm以上 …………… 大きめサイズがおすすめ

マスクのつけ方のポイント

つけるときのポイントは、「裏と表をきちんと確認する」「ワイヤーが入っているタイプは自分の鼻のかたちフィットするように曲げる」「ヒダを伸ばし、あごの下まで覆う」の3つです。

マスクのつけ方のポイント① 裏と表、上と下、確認しましょう

意外と気づきにくいのがマスクの表裏の違い。

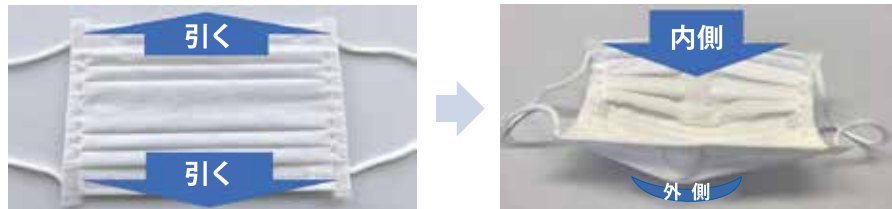
プリーツ型はメーカーによって形状が異なるので、正しく着用するためにはパッケージ裏面等に記載されている表裏を確認しましょう。上と下は、ワイヤーが付いていればワイヤーの部分が上、付いていなければどちらでもいいです。(耳ひもの付け根で裏表を判断することは出来ません)

一般的なプリーツマスクの場合の裏表の見分け方はいくつかあります

見つけ方
1

マスクを引っ張って確認する。

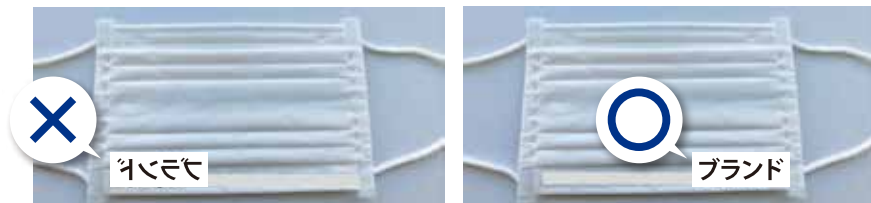
マスクを左右に引っ張って広げて、へこんだ側が「内側」(口元にあたる側)。



見つけ方
2

ロゴ(名前)が読める側が外側。

ブランドなどロゴを表示しているマスクなら、相手から読めるように付けるのが正解!

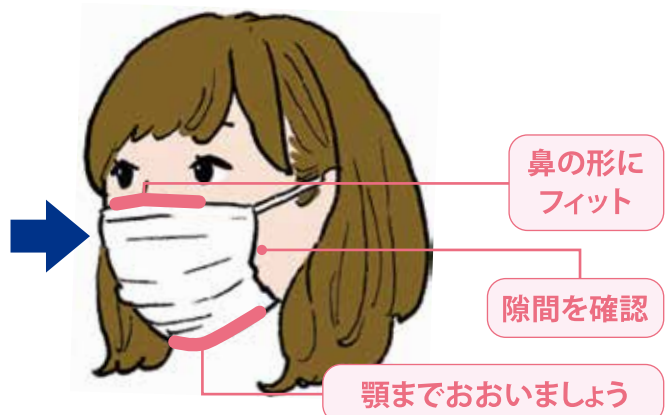


ブランドの名前など外から読めれば正しい裏表

マスクのつけ方のポイント② 隙間の無いつけ方がベスト

鼻からあごまでしっかりとおおおうようにつけましょう。花粉を防ぐために付けるのだから、隙間が空いたりしては隙間から花粉が入り込みます。

ワイヤーがついているマスクだったらきちんと鼻に沿わせるなど正しいつけ方、選び方が本当に大事なんです。そして頬の横に隙間が無いことを確認しましょう。



マスクの置き方、捨て方に注意～「マスクあるある」してませんか

マスクには花粉がいっぱい付着しています。外した時は、外側に付いた花粉が飛ばないように、袋に入れて捨てるか、ティッシュに包んで、捨てるようにしてください。あなただけでなく、ご家族、オフィスの同僚にも花粉が再び付着してしまいます。



そして、マスクは毎日交換するのがおすすめです。

花粉予防のマスクです。一日を過ごしたマスクの表面には花粉がいっぱい付いています。花粉をブロックするために使うのだから、毎日清潔な物にかえましょう。洗えるマスクなら毎日洗いましょう。次の日も同じものを使うなんて、花粉予防になりません(笑)。

簡単に品質をチェックできる基準は、このマーク!

肌に触れるものだから、機能だけでなく品質にもこだわりを。「全国マスク工業会・会員マーク」のある製品は、品質や製造管理など安心の商品基準で作られています。このマークはパッケージに記載されているので、購入時に確認してみてくださいね。



提供：©(一社)日本衛生材料工業連合会・(株)マイナビ