

ほけんだより

新型コロナウイルス感染症の影響で家の中で過ごしているみなさん、病気になったりけがをしたりしていませんか。今週はマスクについてお知らせします。

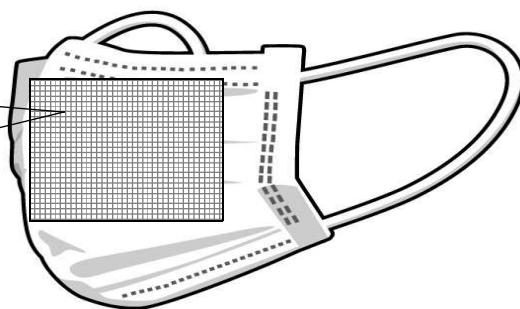


～ 正しいマスクのつけ方 ～



折り目が上を向いていると折り目の中にウイルスや細菌花粉やホコリがたまり、逆効果になります。

くしゃみや鼻水がひんぱんに出て、マスクがぬれてしまう場合は、マスクの中にガーゼやティッシュをはさむと、マスクの衛生を保つことができます。



1 ノースビースのある方を上にして、ゴムひもを持ち口に当ててください。



2 ゴムひもを無理なくひき耳にかけてください。



3 ノースビースを鼻の両側でピッタリフィットさせてください。



4 鼻の部分をしっかり押さえています。下側にフリースを伸ばして、すき間がないようにしてください。

○マスクをはずすとき○



ゴムひもを持ち、耳から外してください。



マスクの面に触れないようにゴムひもを持って、ゴミ箱に捨ててください。