



**食事中はマスクを外すため、感染する確率が高くなります。食堂でのおしゃべりは控えてください。**

## マスクのかけ方

\* 表面を触ってしまった時やはずした後は手洗いをしましょう。



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>マスクを鼻の<br/>かたち<br/>に合わせる</p>                              | <p>ひもを耳に<br/>しっかりと<br/>かける</p>  |
| <p>①マスクを半分に折る<br/>ヒダが下になるように持つ</p>                     | <p>②針金を鼻の形に曲げ、すきまが<br/>できないように合わせる。</p>                      | <p>③ひもがゆるい場合は耳の後ろで<br/>結ぶなど、工夫する。</p>   |
| <p>あごの下まで<br/>ひろ<br/>広げる</p>                           |  | <h3>捨て方</h3>  |
| <p>④すきまがなく、口を動かしてもマ<br/>スクがずれにくい所（あごの下）<br/>まで広げる。</p> | <p>⑤鼻や両側の頬を抑えフィットさ<br/>せ、鼻と口を確実にとおう。深<br/>呼吸して漏れがないか確認する</p> | <p>①表面に触らないようにゴムひもを<br/>持って両方の耳からはずす。<br/>②ひも以外の部分に触らないよう<br/>ビニール袋に入れゴミ箱に捨てる</p> |

## マスクの効果

他人にうつさない



咳やくしゃみの飛沫は約2m以上飛びます。マスクがない時はハンカチや手で口を覆いましょう。

他人にうつされない



ウイルスを吸い込まないのはもちろん、マスクがあると無意識に鼻や口を触る回数が減ります。

のどや鼻の抵抗力を保つ



鼻とのどが保湿されることでウイルスを体外に押し出す機能を保つことができます。

\* 山梨県教育庁保健体育課より “冷感フィットマスク（布マスク）” 2枚目が配布されました。  
活用してください。 【注意】 洗濯の際には、単独手洗い、乾燥機は使用しないでください。

# 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスを  
広げないためには  
みんなで力を合わせるこ  
とが必要だ!!

わたしたちに  
できること!



## げき退作戦!

### 布マスク

Point 布マスクも  
つけていても

### せきエチケット

Point 布マスクは  
キレイなものを

布マスクをしていても  
くしゃみやせきをする  
とウイルスは外に  
出てしまうんだ...

手であさる  
のは×  
手であさ  
てしたら  
手をあらう



だから  
くしゃみやせきをするときは  
布マスクをしていても  
ひじを使ってガード  
しよう!



毎日  
洗おう!!



マスクは  
かならず毎日洗って  
汚れたらこうかんして  
キレイなものを  
つけよう!



できるだけ  
さわらないように  
しよう



マスクの表面を  
さわったら  
手を洗うことも  
わすれないでね

### 手洗い

Point 最強の  
予防法!

### 石けん+20秒

Point 洗った  
あとは かわかして保湿!

手洗いは  
ウイルスがうつらない  
ための最強の  
予防法!



手洗いは  
石けんをつけて  
20秒

#### 手洗いをするとき



ご飯を食べるまえとあと



トイレに行ったあと



休み時間に  
遊んだあと



図書館の本を  
読んだあと



マスクを  
さわったあと

洗ったあと  
しっかりかわかすと  
ウイルスはうつり  
にくくなるよ



手洗いをすると  
手がガサガサになるので  
夜寝る前にクリームを  
ぬろう

#### 手の洗い方

だいたい20秒の目安... きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた



comic by emura yasuko

差別やいじめを  
しない事も私たちに  
できること!

もしお友だちが感染しても、  
お友だちのせいではないこと、がんばっていること  
つらい思いをしていること、なればうつらないことを  
よくおぼえていてください。



世界中の専門家も  
がんばって  
いるよ!