



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>マスクを鼻の形に合わせる</p>	<p>ひもを耳にしっかりとかける</p>
<p>① マスクを半分に折る 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結ぶなど、工夫する。</p>

<p>あごの下まで広げる</p>		<h3>捨て方</h3>
<p>④ すきまがなく、口を動かしてもマスクがずれにくい所(あごの下)まで広げる。</p>	<p>⑤ 鼻や両側の頬を抑えフィットさせ、鼻と口を確実におおおう。深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持って両方の耳からはずす。 ② ひも以外の部分に触らないよう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ももちろん、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うイルスは外に出てしまうんだ...

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!

さわっちゃだ!!

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

毎日洗おう!!

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!

よごれたまま
つけないで!!

手であさるのは×
手であさってしまったら
手をあらおう

手をあらおう

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!

手あらいまえ 100万こ
とあると

ハンドソープ
10〜30びょう
もみあらい
+
水15びょう

手洗いは
石けんをつけて
20秒

手洗いをするとき

まえも
あと

ごはんを食べるまえとあと

トイレに行ったあと

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

かわかす

めいめい

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

やす じかん
休み時間に
避んだあと

としょかん
図書館の本を
読んだあと

マスクを
さわったあと

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

- 1 こたえをあせせ
- 2 せなかナデナデ
- 3 こいびとつなぎでわびあき
- 4 てのひらがらがり
- 5 おやゆび
- 6 てくび

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!