



# ほけんだより

## 感染症対策を見直そう！

### 【正しいマスクのつけ方】



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

【×あごマスク】

【×あごだしマスク】

【×鼻だしマスク】



**N**



**G**



予防効果は、

ふしよく

**不織布マスク**が  
一番高いのでおすすめです！



### 大切なこと

1. マスクをしていないときは  
しゃべらない



2. 運動するときにははずす

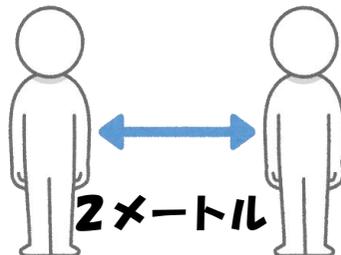
3. 他人のマスクについて、悪く言わない  
(つけ方を教えるのはOK)

窓やドアを開け、こまめに**換気**を！



2か所以上の窓やドアを  
あけるか、扇風機などで  
空気が流れる工夫をしま  
しょう。

他人と、**十分な距離**をとりましょう！



こまめに**石鹸**で  
手を洗いましょう！



洗ってない手で、  
**目や鼻、口、食べ物**などを  
触らないようにしてください。

感染症対策は、

自分を守るため

はもちろん、「**家族や友達を守る**こと」にもつながります。

かぞく ともだち まも

新型コロナウイルスは、**軽症で済んだ人**でも、**後遺症で3か月以上苦しむ人**もいます。

「**かからないこと**」がなにより大切です。みんなで協力して、**対策を頑張り**ましょう！

【問合せ先】

定時制課程保健室

養護教諭 能登谷