

みにほけんしどう
ミニ保健指導♪

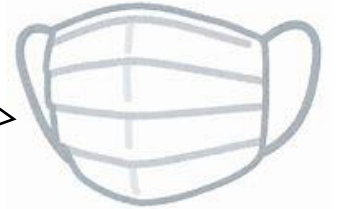
ま す く かた はず かた
マスクのつけ方・外し方

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

~もうばっちりかな?~

かたちえっくひょう つけ方チェック表

マスクのうらとおもては
つくっている会社かいしゃによってち
がいます。パッケージを
かくにんしましょう



まずく

じょうげ

☑️①マスクのうらとおもて、上下をかくにんする。

まずく

みみ

☑️②マスクのひもを耳にかける。



わいやー はな

☑️③ワイヤーを鼻にそわせておる。



☑️④あごまでおおって、すきまがなくなったら OK !

(○の鼻部分はなぶぶんをおさえたままあごしたの下まで伸ばす)



～はずときも気を付けよう～

はず かたち えっくひょう 外し方チェック表

☑① ^{かたみみ}片耳のひもをもって ^{かお}顔から ^{はず}外す。

(ひも以外さわらない)



☑② ^{つか}使いすてのものは、できれば ^{びにーる}ビニールに入れて、
^{ふたつき}ふたつきのごみ ^{ばこ}箱にすてる。



☑③ ^{すこ}少しだけ ^{はず}外すときは、^{びにーる}ビニールや ^{ますくぽーち}マスクポーチに入れる。
(つくえにおきっぱなしはよくないです×)

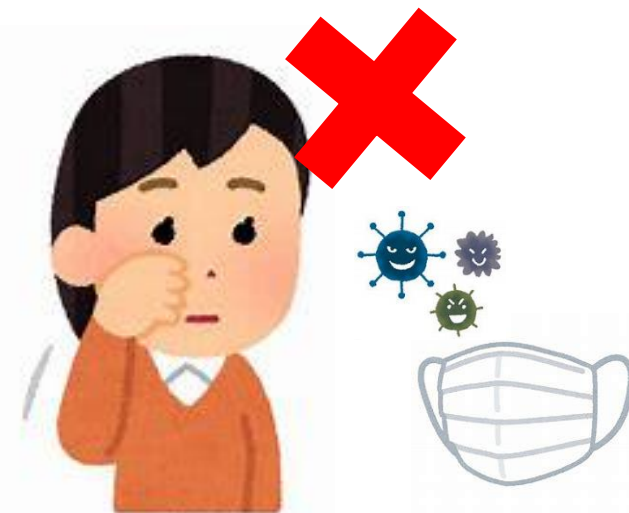
かんせんしょう よぼう ぽいんと
感染症の予防ポイント

つか ますく て
使ったマスクをさわった手で

かお
顔やものをさわらないようにしましょう。

つか ますく ういるす
使ったマスクにはウイルスなどがついています。

て あら
さわったら手を洗ってくださいね。



ますく ますたー
これであなたもマスク・マスター！