

# ほけんだより 6月号

金沢向陽高校

マスクを正しく使って効果的に感染症予防をしましょう。

## 【マスクのつけ方】

①ノーズピースのある方を上にし、プリーツ部分が下向きになるように立体に広げます。  
(プリーツ部分が上向きはウイルスやほこりがたまる恐れがあります。)

②顔にマスクをあて、ノーズピースを鼻の曲線に沿って折り曲げ、隙間がないようにします。

③そのままマスクを顔に当てた状態で耳ゴムを耳にかけます。

④マスク着用中はなるべくマスクに触れないようにしましょう。  
触ったときは30秒程度、手洗いをしましょう。

✖あごマスク、鼻が出た状態



## 【マスクの外し方】

①ゴムの部分をもって耳から外し、フィルター部分に触らないようにして捨てましょう。  
(使用していた時の汚れが付着していると考えます。)

②すぐに30秒程度、手を洗いましょう。



## 【学校での取り扱い】

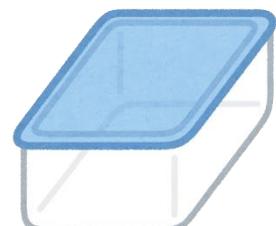
学校では昼食時や体育の時にマスクを外すことがあります。

次につける時に新しいマスクがあればよいですが、大抵は1人1日1枚の使用になると思います。

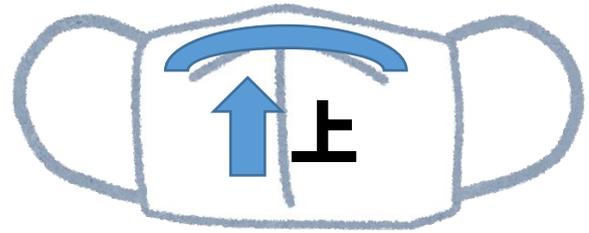
外した時にどこにでも置くことのないよう、自分専用の袋や入れ物を用意しておきましょう。

その袋や入れ物は毎日洗うか使い捨てて捨てるものにしましょう。

※巾着、タッパー、ビニール袋、マスクケースなどが考えられます！



プリーツの向きに注意！！



鼻も覆うようにつける！  
あごマスクはダメ！



ゴムの部分  
をもって  
耳から外す！

