



## じょうずなマスクのつけかた

ウイルスや細菌などは、口や鼻から体内に入りこむことが多いんだ。  
ウイルスや細菌をすいこみにくくするためにも、マスクのつけかたをしっかりと学んで身につけよう。

マスクをつける  
前には手洗いを  
するのじゃ。



1



マスクのはり金が入った部分を  
上にして、鼻からあごまで  
広げる。

2



はり金が入っている部分を鼻  
にあてて、すきまができない  
ように、鼻に押しあてる。

3



マスクの両がわについたひも  
をしっかりと耳にかけて、位置  
を調整する。

### マスクの外しかた

1



片方の耳にかかったマスクの  
ひもを持ち、マスクをさわら  
ずに外す。

2



マスクの部分にさわらないよ  
うに注意しながら、もう片方  
のひもを外す。

3



ひもを持って、ゴミ箱にすて  
る。

### マスクの 効果って？

マスクは鼻や口に、細菌などの  
病原体をふくんだ飛まつなど  
が入るのをガードしてくれる  
ほか、のどのかんそうもふ  
せいでくれるよ。また、かぜ  
やインフルエンザにかかった  
ときにマスクをつけている  
と、ほかの人への感染もふせ  
げるんだ。



はいた息がマスクのなかで水  
分となり、のどのかんそうか  
ら守ってくれるよ。

マスクは加  
湿器と同じ  
効果じゃな。



ゴミ箱にすてた  
あとも手洗いす  
ることをわすれ  
ずにの！



使いすてのマ  
スクをくり返  
し使うのもい  
かんぞ！