



こころとからだの 健康だより

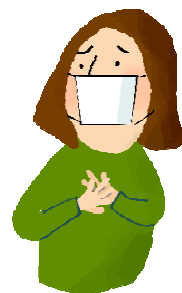
コミュニティ
ナースより

Vol.2

2020.5

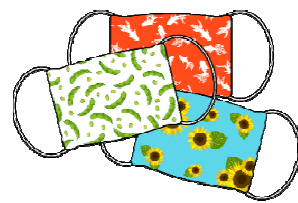
マスクの正しい使い方を今一度おさらいしましょう！

最近、マスクを着用することが、当たり前になってきましたね。マスクも少しずつ手に入るようになったり、ハンドメイドのマスクを見かけることも多くなりました。しかし、意外と間違った使い方をされている方が多いように思います。今回は、マスクの正しい使い方をお伝えしたいと思います。



装着する時

- ① 耳ひもを耳にかけて固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆うことが重要！
- ② 鼻の部分を押さえてフィットするように調節
- ③ 隙間がないようにする。



使用中

使用中はマスクに触らないようにする。特に口周りを覆うフィルター部分には触らないよう注意し、触ったときはすぐに手を洗う。



ワンポイント アドバイス



マスク熱中症にご注意！
こまめに水分補給したり
人混みを避けてマスクを外し
呼吸を整えることも大切です。

外す時

- ① 耳ひもを持ち、外す。
- ② マスクのフィルター部分に触らないように注意して捨てる。
- ③ すぐに手を洗う。

