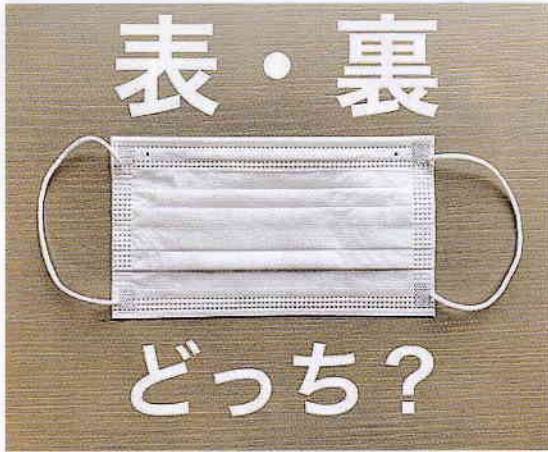


新型コロナウイルスに負けない!パート2 正しいマスクのつけ方



緊急事態宣言は解除になったものの、まだまだ予断は許されない状況です。
外出にはマスクが必須!

正しくマスクを着用し、新型コロナウイルスに罹らないよう予防していきましょう!



正解は...

メーカーによって裏表は違う。

〇見分けるポイント〇

- ① ゴムの取り付け面を確認する。
(ほとんどのマスクが外側に取り付け面がついている。)
- ② プリーツの面を確認する。
(マスクのヒダが下向きになっているのが外側。)



鼻や顎が出て
いるのは×



使い終わったマスクは
ゴムの部分を持ち、
ビニール袋に入れて
捨てましょう。

正しいマスクのつけ方

- ① マスクをつける前に
手洗いを行う。
- ② マスクを鼻の形に合わせ、
手で隙間をふさぐ。
- ③ 片手でマスクをおさえ
ながら耳にゴムをかける。
- ④ 顎をつつむように
マスクを下に伸ばし顔に
フィットさせる。

参考:厚生労働省、経済産業省 資料
一部改変

夏のコロナ対策

気温が高い日が続いています。マスクをつけて外出をすると暑さや息苦しさを感じやすいですが、口の湿度が保たれて、身体が脱水状態になっていることに気づきにくいといわれています。暑さに身体が慣れていないこともあるので熱中症にも気を付けて生活をしていきましょう。

心がけること

必要なら
エアコンを
つける等
気温に
注意
しましょう



首や手首を出して熱
を放出できる服を身に
つけましょう。



のどが渴いて
いなくても
こまめに水分と
塩分を
とりましょう。

十分な
休息をとり
ましょう。



栄養バランスの良い
食事を摂る。

参考:町田市役所ホームページ
一部改変