

マスクの

正しい着け方

口・鼻をしっかり覆う



鼻が出ていると
飛沫が飛んでしまう

布マスクの洗い方

1日1回は洗いましょう！

【参考】厚生労働省・経済産業省作成動画

1

洗濯洗剤
小スプーン
半分くらい



水
2リットル



2

10分つけおき



3



軽く押し洗い
水道水ですすぐ
×もみ洗い

4

水
1リットル



塩素系消毒薬
キャップ3分の1



5

10分ひたす



6

水道水で
よくすすいで
軽く水気を取り
陰干し



正しい手の洗い方

帰宅時、調理前後、食事前などまめに手を洗いましょう！

- 1** 手をよくぬらす 
- 2** 石けんをつけて泡立てる 
- 3** 手のひらをよくこする 
- 4** 手の甲を伸ばして洗う 
- 5** 指を立てて爪の先を洗う 
- 6** 手を組み合わせて指の間を洗う 
- 7** 親指を洗う 
- 8** 手首を洗う 
- 9** 蛇口を洗う 
- 10** 手と蛇口を洗い流す 
- 11** 乾いたタオルでしっかりと拭く 

手を洗ったら
顔や髪を触らない

