

目指そう！マスクの達人

vol.11
2021.02.01

健康ワンポイント

マスクをつけて過ごすのが当たり前の日々。
マスクのつけ方、極めてみませんか？



鼻、出ていませんか？

鼻からウイルスを吸い込んでしまう
かもしれませんよ！



鼻のまわりに
隙間はありませんか？

隙間からのウイルスの侵入を防ぎましょう。
隙間をなくすと、
眼鏡も曇らずに済みますよ。

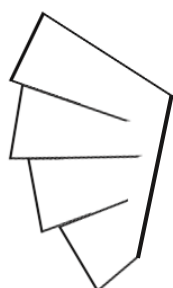


マスクの表面を
触っていませんか？

マスクの表面にはウイルスが
付着している可能性があります！



上
下



一般的に不織布マスクは
プリーツ(ひだ)が
下になる面が外側です。

他の健康ワンポイントは
こちらから→



鎌倉市役所市民健康課

