

## ポイント その1

手洗い・うがいを  
しっかりしよう♪



手を洗う時のポイントはここ！



うがいの方法

**手順1** 口に水を飲み、その後ま口中で強めに「クチュクチュ」として、ほき出します。

**手順2** 口に水を飲み、上を向いて15秒くらい、舌を長く、のどの奥まで水が入るように「カラカラ」として、ほき出します。

**手順3** もう一度口に水を飲み、上を向いて「カラカラ」をくり返します。

手洗い・うがいをするタイミングは？



## ポイント その2

マスクは  
正しくつけよう♪



他の人から顔をぞらす

ティッシュなどで口と鼻を覆う

鼻をガードティッシュはすぐにゴミ箱に

せきエチケットはみんなに広めない  
思いやり

マスクをする

石けんを洗い手

マスクのつけ方



- 【正しいマスクのつけ方】
- ☆ ノーズフィッターのワイヤーを鼻に合わせて
  - ☆ あごまでしっかりつける
  - ☆ ヒダを広げすぎない
  - ☆ 鼻・両頬・あごにすきまなくつける

## ポイント その3

登校前に自分の  
健康チェックをしよう♪



登校前に熱を測ろう！

朝から体調の悪い時は、必ず体温を測ってください。37℃以上ある時は、無理をせずに休みましょう！

