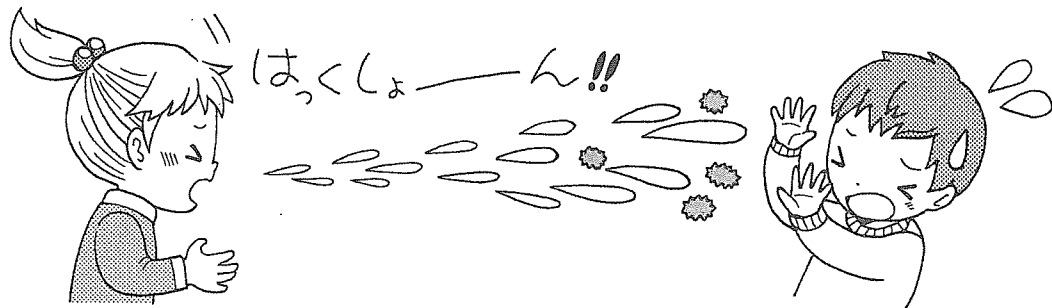


# せきエチケットと マスクのつけ方

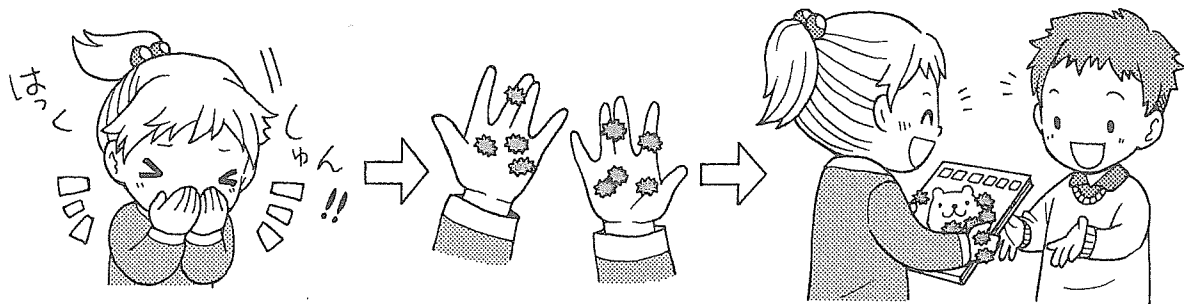
かぜやインフルエンザの季節です。感染症を広げないために、せきエチケットとマスクのつけ方を身につけたいものです。また、マスクは、これからの季節は花粉症対策でも使用する機会が増えます。正しくつけられるようにしておきましょう。

## せきやくしゃみをする時……



インフルエンザやかぜにかかった人がマスクをつけずにせきやくしゃみをする時、菌やウイルスが外に飛び出すため、そばにいる人に感染させてしまう可能性があります。

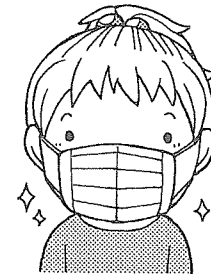
## せきやくしゃみを手で覆ってしまうと……



せきやくしゃみが出る時に手で覆ってしまうと、手のひらにウイルスや細菌がつきます。手を洗わずにその手で、いろいろなところに触れてしまうと、そこに菌を付着させ、それを触ったほかの人に感染させてしまう可能性があります。

# 身につけたい せきエチケット

ほかの人に、かぜやインフルエンザなどの感染症を広げないためにもせきエチケットが大切です。



マスクを着用します



ティッシュペーパーやハンカチなどで覆います。



上着のそでの内側で覆います。

## 注意すること



ティッシュペーパーは、すぐにごみ箱に捨てます。使用したティッシュペーパーには、菌がついているので、その後は石けんできれいに手を洗いましょう。



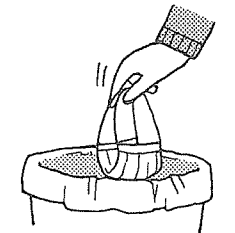
# マスクの正しいつけ方&外し方

- ① マスクを鼻に当てる
- ② ひもを耳にかける
- ③ すき間がないようにととのえる

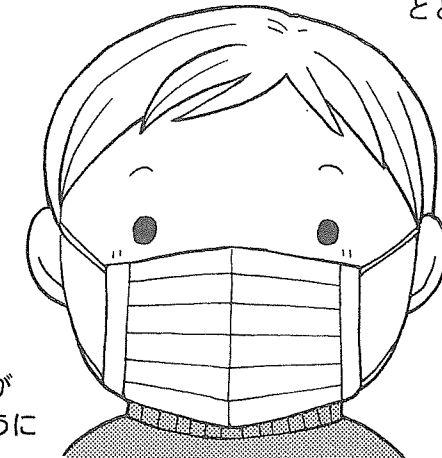
## 外す時は



ひもを持って、外します。



ひもを持って、ごみ箱に捨てます。



鼻をきちんと覆う

すき間がないように

あごを覆う