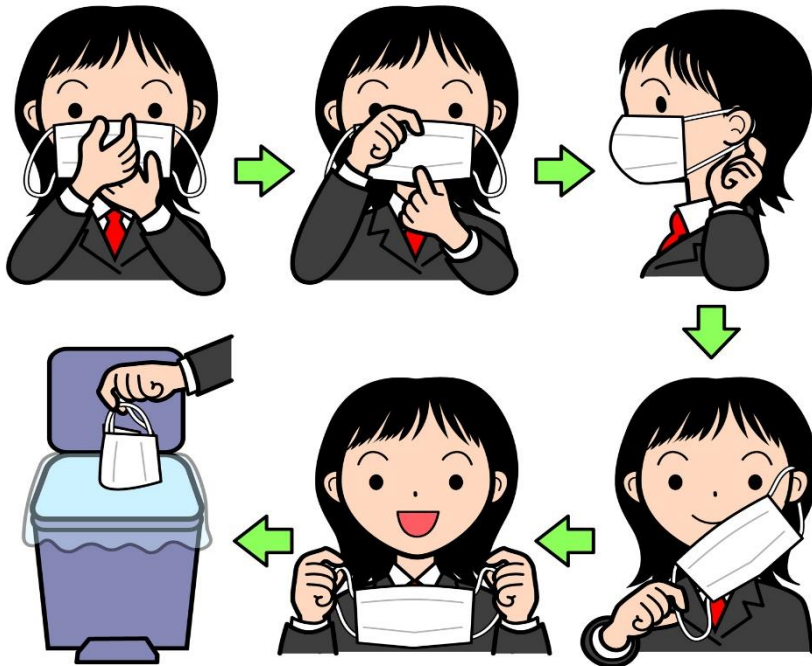


# ほけんだより

令和2年5月  
志免東小学校 保健室

感染症予防のために大切な「咳エチケット」。今日は、正しいマスクのつけ方と布マスクの洗い方をお知らせします。

## <正しいマスクのつけ方を知ろう>



☆コロナウイルスは、「め」や「のど」のねんまくから感染します。顔をなるべくさわらないことが大切です！

しっかり鼻とあごがかくれるようにマスクをつけよう。

マスクを外すときには、マスクの表面には、ウイルスがついているので、さわらないようにしましょう！！



## <布マスクの洗い方>

【使うもの】

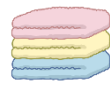
衣料用洗剤



大きめの桶  
(洗面器など)



清潔なタオル



台所用手袋

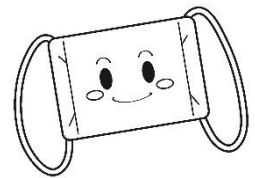


(ポリ手袋でも可)

塩素系漂白剤  
(ハイターなど)

もし、マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、ひじでおさえよう！

- ① 桶（大きめの洗面器など）に水と衣料用洗剤を入れ、よくかき混ぜます。  
※洗剤は、水2Lに対して0.7g（小さいスプーン1/2くらいの量）が目安です。
- ② ①の中にマスクを入れ、10分待ちます。
- ③ 10分後に軽く押し洗いをします。 ※もみあらいはしないでください。
- ④ 桶の中の水を流し、きれいな水を桶にためてよくすすいでください。



※汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤（ハイターなど）を使用しましょう！

- ① ④に塩素系漂白剤を入れてよくかき混ぜてください。(水1Lに15ml程度が目安です)
- ②その中にマスクを入れて10分待ちます。
- ③10分経ったら桶の水を流し、きれいな水を桶にためきれいにすすいでください。  
しっかり漂白剤がおちるよう2回以上は水できれいにすすいでください。

- ⑤ 清潔なタオルに挟んで水気をとります。
- ⑥ 乾燥機は使わずに、陰干で自然に乾燥させましょう。

布マスクの洗い方は、経済産業省の動画がYouTubeで見ることができます。  
ぜひ、チェックしてみてください！「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してみてください！

