

# れんしゅう マスクの練習をしよう

① マスクの裏表を確認し  
鼻、口、あごをおおう



② 鼻部分を鼻すじに  
フィットさせる。



③ ゴムを耳にかけて、  
顔にフィットするよう調節する。  
(ゴムが余るときは結ぶ)



かんせんしょうよぼう  
感染症予防のために

- 鼻と口がマスクから出ないようにしよう
- 短い時間から毎日少しずつ練習しよう