

## <正しいうがいのしかた>

- ①コップ半分程度の水や希釈したうがい液を準備します。
- ②1回目は口の中の食べ物や汚れをおとすために口に含んで強くうがいをします（いわゆるグチュグチュペツ）。



- ③2回目は喉の奥まで届くように上を向いてガラガラと10～15秒ほどうがいます（いわゆるガラガラペツ）。



- ④3回目はもう一度ガラガラペツをしましょう。

## <正しいマスクのつけかた>



鼻までしっかり覆えています。  
鼻部分に針金が入っている  
タイプのものは隙間ができない  
ようにしっかりフィットさせましょう



鼻が出てはいけません。



全く覆えていないし、  
マスクの外側についた  
汚れがあごについて  
しまう恐れがあります。