

ばんけい

※シートの右はしに のりではって 使いましょう。

よくできた……◎ 少してきた……○ できなかった…△

ひつけ 日付	て 手洗い	うがい
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

# マスクのしかた

## つけるとき

まずは手洗い!

①



マスクで  
鼻と口をおおう。

②



ひもを耳にかける。

③



鼻まで  
しっかりおおう。

## 外すとき

マスクのひもを  
持って外す。

マスクの  
外側は  
さわらない。



外したあとは手洗い!