

# 1. 正しい手洗い

内閣府承認『出典：政府インターネットテレビ』



## 2. マスクの正しい付け方

内閣府承認『出典：政府インターネットテレビ』



### 3. 正しいうがい

①



#### ①しっかり手洗い

ウイルスや菌を洗い流しましょう

②



#### ②ブクブクうがい

食べかすや口内の有機物を取るため、  
比較的強くうがいする

③④



#### ③ガラガラうがい

上を向いて、のどの奥までうがい液が  
届くように15秒程度うがいする

#### ④ガラガラうがい

もう一度ガラガラうがいを  
15秒程度する