



お知らせ

24日(月・祝)は通常どおり開館しています。

振替休館はなく、25日(火)も開館しています。

ぜひお越しください！！

第38回羽村市駅伝大会

日にち：3月8日(日)

開会式：午前8時50分(集合午前8時30分)

スタート：第1レース 午前9時30分
第2レース 午前10時20分(予定)

申込み：2月2日(日)午後5時まで

※詳しくは羽村市体育協会ウェブサイトをご覧ください。

オリンピック**千葉真子さん**が来場します！！

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ne.jp

手洗い・マスクの正しいお作法を知ろう！！

正しいお作法を知り、風邪やインフルエンザの予防をしましょう！

【手洗いのポイント】

サッと洗うだけでは不十分。30秒以上かけてしっかり洗いましょう！！

①石けんを泡立てて、
手のひら、手の甲を洗う。



②指の間、爪の先を洗う。
爪の間も念入りに！



③手首を洗う。



【マスクの使い方ポイント】

①マスクをつける前に手を洗う

ウイルスがついた手でマスクをつけると、ウイルスだらけのマスクを口にくっつけることになります。必ず手洗いをして、清潔な手で装着しましょう。

②鼻と口をぴったり覆うマスクを

飛沫感染を防ぐには、鼻と口をぴったり覆う必要があり、自分のサイズに合ったサイズを選びましょう。横から見て、鼻からあごまでしっかりと覆い、頬にフィットするように装着しましょう。

③付け外しはゴムひもの部分を持って

特に外すときは、マスクの表面部分には触れないように注意しましょう。マスクの表面は飛んできたウイルスが付着しているので、そこを触ってしまうと、指にウイルスがついてしまいます。

④「使い捨て」を徹底する

マスクは時間が経てば経つほどウイルスなどが付着して汚れていきます。1日に数回はマスクを交換し、使い終わったマスクは再利用することなく、捨てましょう。

