

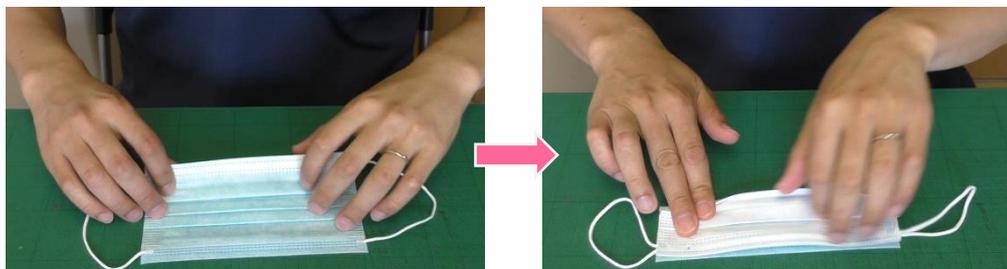
■体操に便利!! アメリカ疾病予防管理センターが紹介 呼吸がしやすい使い捨て（不織布）マスクの付け方

このマスクの付け方は、
アメリカ疾病予防管理センター（CDC）が紹介したものです。
感じ方は、人により様々ですので、ご了承ください。



<手順>

① マスクを半分に折る



② 耳に掛けるゴムを両端とも結ぶ（結び目を作る）



③ マスクを広げ、両端の中央部分を内側に入れて、完成



<着用イメージ>



少しでも呼吸が、体操が
しやすくなることを願っています。

注：長時間、紹介した付け方をすると
耳が痛くなる場合があります。