

## おばあちゃんの知恵袋



予防効果を高めましょう！

## マスクの正しいつけ方

マスクが必須のいま、手作りマスクをつけている方も多く見られるようになりましたね。正しいつけ方をすることで、新型コロナウイルスはもちろん、風邪や花粉症の予防効果が高まります。そこで一般的に多く見られるプリーツタイプのマスクのつけ方をご紹介します。マスクには裏表があり、マスクのゴムひもが直接接着してある方が表。裏側を顔につけて使います。プリーツの折り目が下を向くようにつけましょう。プリーツを上向きにつけると折り目に菌や花粉を吸いこんで逆効果になるそうです。



正しいつけ方 ① プリーツ部分を上下に伸ばし、マスクを広げます。

② 顔に当て、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのままマスクの下までマスクを覆い、ゴムひもを耳にかけます。

※外す時は、ウイルスや花粉などがついた表面を触らずゴムひもを触りましょう。また、マスクを顔の下にずらすと、顔以外についたウイルスや花粉が裏面につく可能性があるのでご注意ください。



## すっきり&amp;快適ダイニング

家族の集うダイニングを快適に居心地よく♪

暮らしの中心にあるダイニングテーブルは、家族の生活スタイルに合っていますか？もし「何だか過ごしにくい」「いつも通りにくい」などの不具合を感じているならレイアウトを見直してみましょう。



## ◆テーブルと椅子のちょうどいい配置

快適なダイニング作りには、家具まわりのスペース確保が大切です。立ち座りや人が通る際に必要な広さを踏まえて家具のレイアウトを調整してみてください。また座った時に視線の先にあるものをすっきりとさせましょう。

## ◆ライフスタイルに合った心地良い空間に

ベーシックな長方形のダイニングテーブルは様々な配置を楽しめます。席を一方に寄せて会話しやすくしたり、逆にゆったりスペースをとることも。正方形や円形のテーブルはコミュニケーションのとりやすさが魅力です。席についたらお互いの顔が見える距離感を自然に作れます。

★ダイニングテーブルで席に着いたり立ち上がったたりするには、テーブルの端から約 70 cm 人が通るには約 60 cm のスペースが必要です。