

ぬわない

かんたん 手づくりマスクレシピ

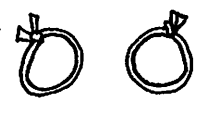
令和2年4月3日
伊勢原市立伊勢原小学校

パターン1

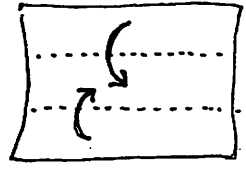
〈材料〉

- ・ゴム (26cmほど) × 2
- ・ハンカチなど

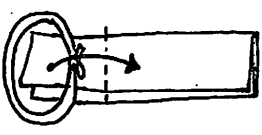
① ゴムで輪をつくる。(×2)



② ハンカチを3つ折りにする。



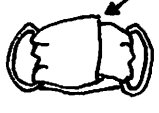
③ ゴムをはさんで左1/3を折る



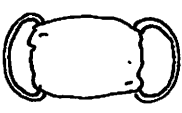
④ 右側も同じように折る。



⑤ 左の3つ折りの中に入れておく。



⑥ 形をととのえてうらがえす。



ハンカチのたたみかたや
ゴムの長さや、顔の大きさに
あわせて調整してください。

生地(まじ)の大きさや厚みにより
息苦しさもあるので、いろいろためてください!

パターン2

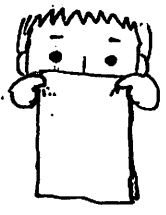
〈材料〉女性サイズ

- ・ゴム (80cmほど) × 1
- ・ハンカチなど (2倍広い類)

① ゴムで輪をつくる。

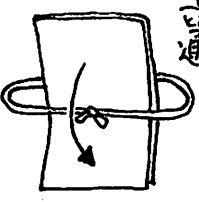


② ハンカチなどをマスクの幅にたたむ。

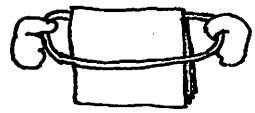


* ゴムの長さは
顔の大きさにあわせて
調整してください。

③ ゴムにハンカチなどを
通し、むくみあをはさんで
たたむ。



④ ゴムの両はしをもち、耳にかける。



⑤ 図のようた
もってください。



⑥ 長いほうから
内側に折る。

* ゴムの品切れも見られます。必要以上に買わないことも大切です。

* くしゃみや咳で、唾が飛び散ることを防げます。(ウイルスの侵入は防げません)

* 一番の予防策は手洗いです。裏面を参考に、ポイントをおさえた手洗いや、必要ない物に近づかないこと、人と会っても近づきすぎないことを、習慣づけるようお願いします。

「うつらない」より「うつさない」を意識しましょう！

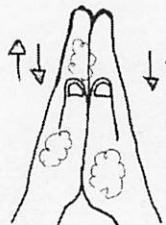
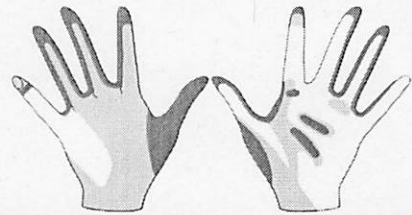
手洗い・うがい・咳エチケットについて、家庭でも習慣づけられるよう、家族で練習をおねがいします。



■ よごれが特にのりやすいところ
 □ よごれがのりやすいところ

手の甲がわ

手のひらがわ



① 手のひら



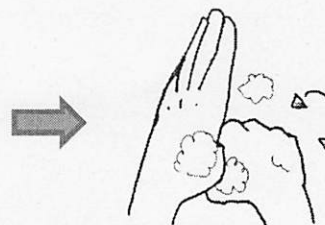
② 手の甲



③ 指の間



④ つめのまわり



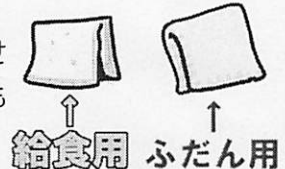
⑤ 親指



⑥ 手首

洗った後は、きれいなハンカチでしっかりふきます。

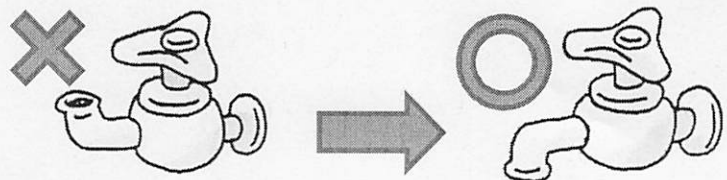
ハンカチは毎日せんたくしたものをもってきてきましょう。



うがいのしかたを確認しましょう！

口をよくうごかして「ぶくぶくうがい」をしたあとは、上を向いて「お」の口で、のどのおくまでうがいしましょう。

※ うがいのあとは、かならず水道のじゃ口を下にむけましょう。



咳エチケットをこころがけましょう！

マスクをつけるときは、鼻までしっかりかぶせます。



マスクがないときはうででカバーします。

