

保健便り～Happy Happy～

福岡県立玄界高等学校 保健室

現在、国内において新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告されている中、私たち一人ひとりが感染予防のための行動を心がけ、人からもらわない、人にうつさないようにしなければなりません。しばらく臨時休業が続きますが、不必要な外出は避け、予防に努めましょう。

◆新型コロナウイルス予防のために注意すること◆

- ① こまめな手洗い・うがい、咳エチケットなど基本的な感染症対策を実施する。
- ② 免疫力を上げるために、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がける。
- ③ 公共交通機関や人混みの多い場所は避ける。必要ではない外出を控える。

◆手作りマスクを作ろう◆

現在、マスクを入手することが困難な状況が続いています。時間のあるときに家庭で手作りマスクを作しましょう。

【材料】

○ガーゼ生地(布目が細かい布)約40cm×約30cm 1枚

○ゴムひも 約32cm 2本

※ゴムひもは装着時に顔とマスクの間にすき間ができない長さにしてください

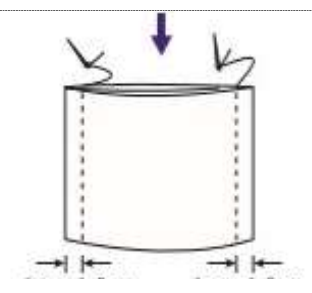
平面マスク

- ① 約40cm×約30cmの大きさの布を用意する
- ② 3等分の位置で上下を内側に折りたたむ
- ③ 3等分の位置で左右を内側に折りたたむ
- ④ 縫い付けた部分にゴムひもを通してゴムひもの両端を結び
- ⑤ 布の両端を三つ折りで内側に折り、ステッチをかける
- ⑥ 長さを調節してゴムを通す結び目はマスクの中にする

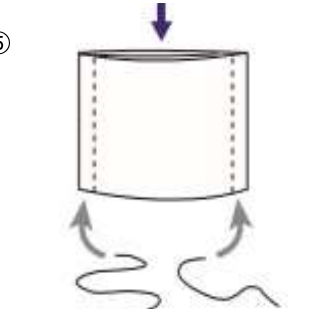
立体マスク



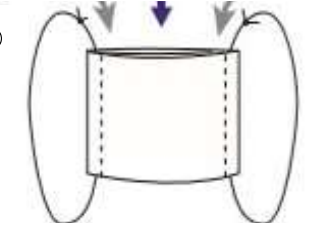
- ① 型紙にそって左右のパーツを各2枚(合計4枚)切る
- ② 左右のパーツの中心を縫い合わせ、カーブに切り込みを入れて開き、形を整える
- ③ 中表に合わせて、上と下を縫う
- ④ 表に返し、上下にステッチをかける
- ⑤ 表布の両端を三つ折りで内側に折り、ステッチをかける
- ⑥ 長さを調節してゴムを通す結び目はマスクの中にする



ゴムひもを通す部分を作る
左右の1cm～1.5cm内側を縫う



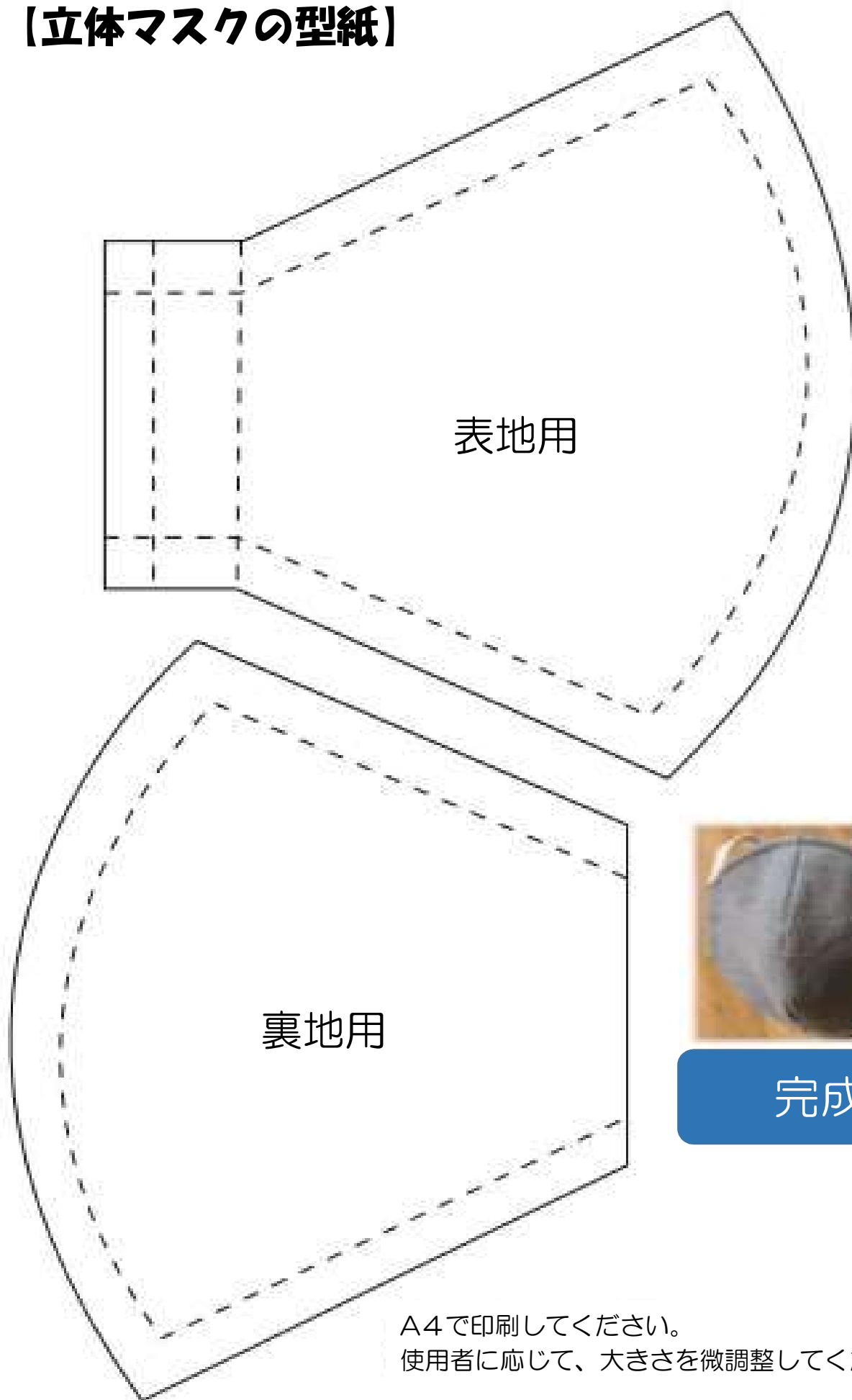
縫い付けた部分にゴムひもを通してゴムひもの両端を結び



ゴムひもの結び目をマスクの中に移動させて、完成



【立体マスクの型紙】



完成図

A4で印刷してください。
使用者に応じて、大きさを微調整してください。