

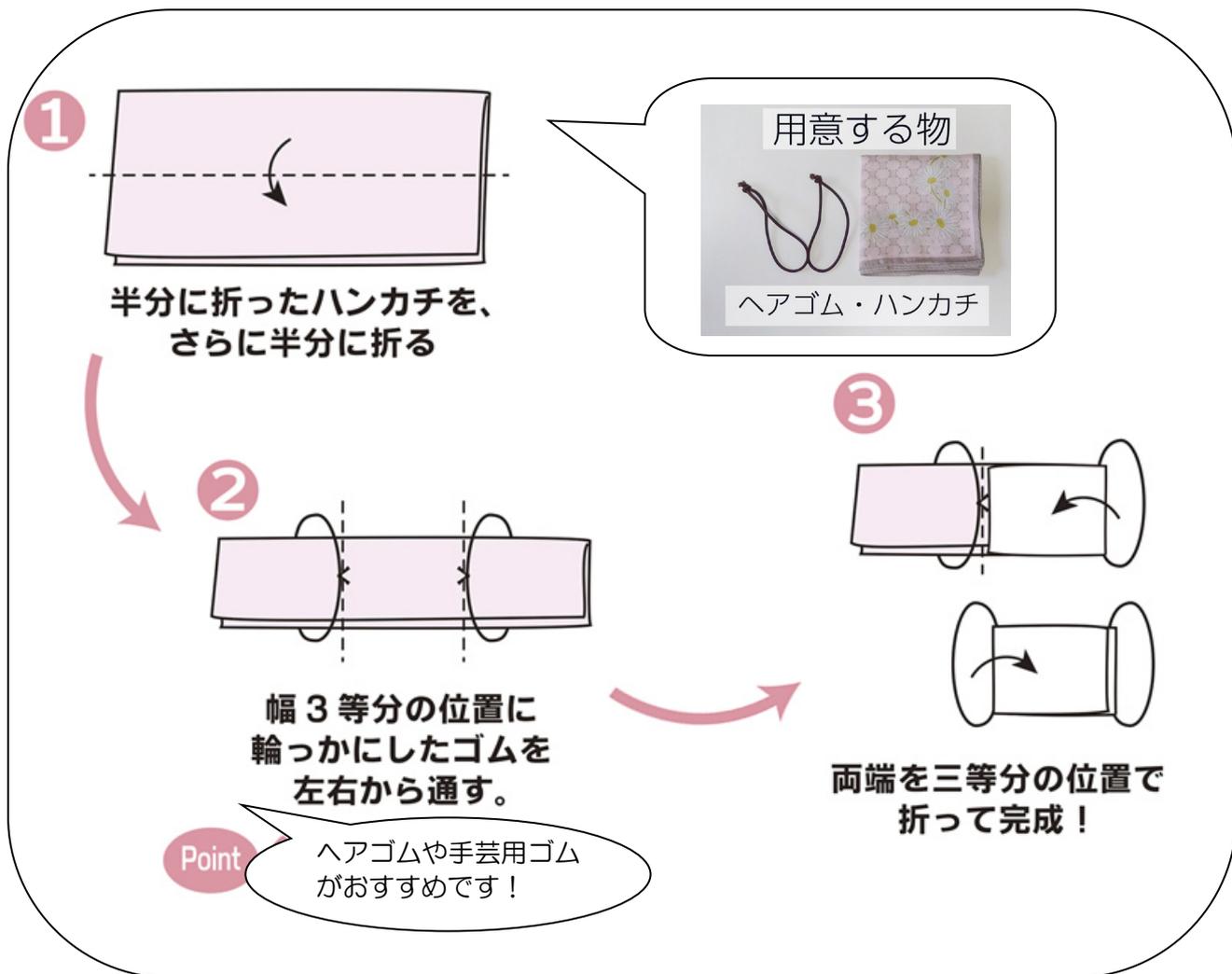
# ほけんだよい



感染症予防号 令和2年4月7日(火) 明石市立江井島中学校 保健室

## ハンカチを使用したマスクの作り方

新型コロナウイルス感染症の終息のめどが立たず、新学期からもマスクが必要になりそうです。現在、使い捨てマスクの購入が困難なので、咳エチケットに有効なハンカチマスクの作り方を紹介します。ハンカチを4分の1に折り、ゴムを2本通して、両端を三等分の位置で折り返すという、30秒もかからずに縫わずに折るだけでできる簡単な方法です。



実際に作ってみた人の話によると、ガーゼ素材のハンカチだと息苦しくなく、長時間ハンカチマスクを着用していられるとのこと。

☆ハンカチの大きさによって三つ折りにしたり、折り方を工夫したりして顔の大きさに合わせましょう。  
☆毎日洗濯した清潔なハンカチに取りかえましょう。