

ペーパータオルで作ろう、簡単マスク

マスクの着用などの咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）や手洗いの徹底などの感染症対策がとても重要です。マスクが手に入らない時は、ペーパータオルなどで代用することも一つです。

咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。



マスクを着用する
(口と鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口と鼻を覆う



袖口で口と鼻を
覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手で押さえる



【正しいマスクの付け方】

- ①鼻と口の両方を確実に覆う。
- ②ゴムひもを耳にかける。
- ③隙間がないように鼻まで覆う。

さらに詳しい情報はこちらへ



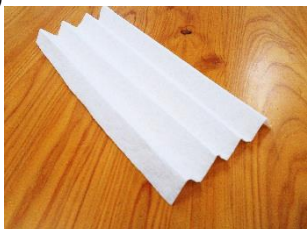
厚生省 検索



【簡単手作りマスクの作り方】

準備するもの：ペーパータオル1～2枚、輪ゴム2本、ホチキス

①



じゃばら
ペーパータオルを蛇腹に
折る。

②



両端に輪ゴムを乗せて折り、
ホチキスで留める。

③



蛇腹の部分を開いて、鼻と
口を覆うように着用する。

完成！

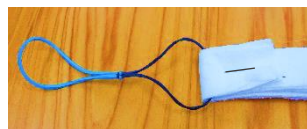


(実際につけたところ)

Q. 輪ゴムの長さが合っていない時はどうすれば？

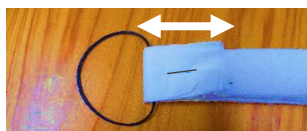
短い時は・・・

輪ゴムを2本つなげる。



長い時は・・・

折り返す幅を広くとる。



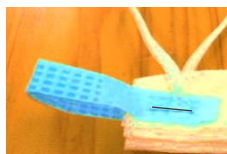
使用済みの使い捨てマスクも活用できます。

①



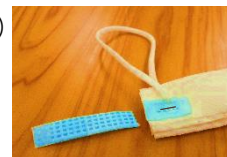
使い終わったマスクのゴムの部
分を切り取る。

②



ゴムの部分を半分にして、
キッチンペーパーに挟んで
ホチキスで留める。

③



いらなところを切り取る。



(切り取ったところ)



完成

※マスクは飛沫・接触感染の拡大を防ぐことが大きな目的です。また、手作りマスクは市販のマスクが手に入らない場合の代用品として活用してください。