

# ほけんだより 4月

臨時号  
③

## マスクを作ろう！

2020/4/24 大阪市立大正北中学校 保 健 室

マスクがあまり手に入らないため、「ないならあるもので作ればいい！」と、世の中では、いろいろなものでマスク作りを考え紹介されています。ハンカチ・キッチンペーパー・タオル、はたまた靴下（4回切るだけ！）など、縫わなくても簡単に作れるマスク（おしゃれなものも！）がいっぱいあります。フィルター機能も身近にあるもの代用するなど考えられているのには、すごいなあと感心させられます。

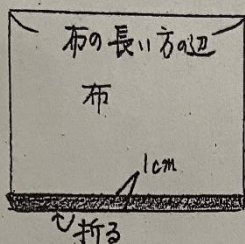
大阪市教育委員会からも「簡単マスクをつくりましょう」という文書がきています。出典は徳島県教育委員会のものです。ご紹介しますね。



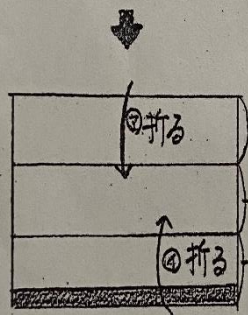
簡単マスクを作りましょう！

少しでも  
縫います。

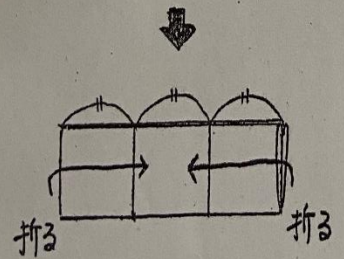
- ① タオルカーゼを切る。  
約 30cm x 40cm



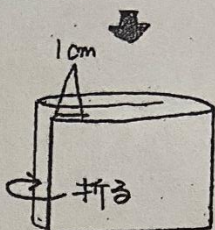
- ② 下部を1cm 裏側に折る



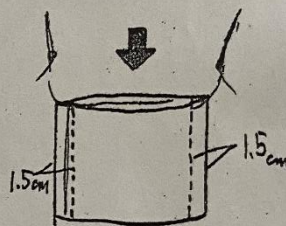
- ③ 上側、下側の順に折って  
3つ折りにする



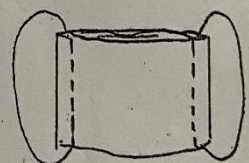
- ④ 左右を折って、3つ折りに  
する



- ⑤ 上になった方を1cm  
内側に折る



- ⑥ 両端から1.5cmの位置  
を縫い、ゴム通し口を作る



- ⑦ ゴム通して、それぞれ  
ゴムを通して結ぶ

縫うのが苦手な人には縫わずに作れる簡単マスクでしょう。試しにハンカチで作りました。

① ハンカチと輪ゴムまたはヘアゴムを用意



② ハンカチを半分に折る



③ さらに半分に折る



⑤ 両端を折って完成！これは口側です。

④ 幅3等分(適当)の位置に左右からゴムを通す



肌には優しいです。  
息苦しくないの  
いいですね。



これでは少し不安という場合は、フィルター機能？として、キッチンペーパーや不織布をいれるのはいかがでしょうか？不織布は三角コーナ用不織布水切り袋で代用してみます。

上の①番は省略。②番の状態で...

②の1. 不織布水切り袋



②の2. キッチンペーパー



②の3. 不織布水切り袋  
+ キッチンペーパー



③ さらに半分に折る



④ 幅3等分(適当)の位置に  
左右からゴムを通す



⑤ 両端を折って完成！  
これは口側です。



口側にガーゼを入れると安心かも



どうしてもマスクがなくて必要な場合（緊急時）の対処としてのものです。簡易マスクは感染症を防ぐ効果はありません。あくまでも「せきエチケットの補助」です。