

保健情報 / 洗えるマスクの作り方をご紹介します!

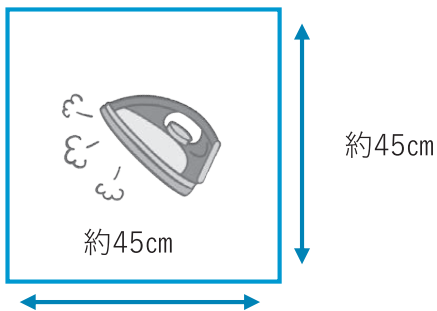
かんたん

😊 このマスクは感染を防ぐものではありませんが、拡大防止に役立つと考えています。

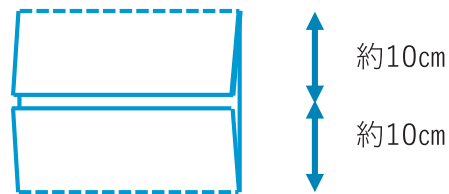
【用意するもの】 薄めのハンカチ (45cm×45cm程度) 1枚
ゴムひも (30cm程度) 2本

【作り方】

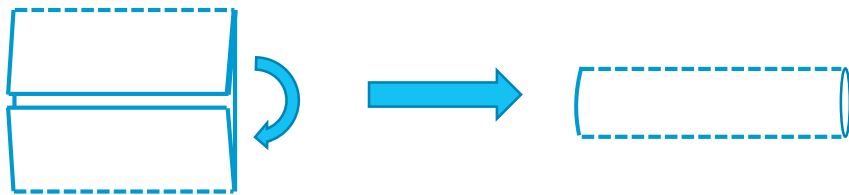
①ハンカチにアイロンをかける



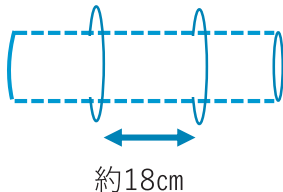
②ハンカチを中心に向かって、半分に折る



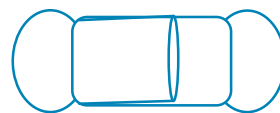
③折りたたむ



④結んだゴムを通す



⑤ハンカチの左右を折りたたんで完成!



! 使用後は、マスクを洗いましょう。



手洗いをこまめに、しっかりがんばりましょう!

◆新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症を予防するためには手洗いが基本です。「正しい手の洗い方」を参考に、日頃から、手洗いを習慣づけましょう。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(首相官邸HP感染症対策チラシ一部抜粋)