

手作り♪立体布マスク

超カンタン!

洗って
繰り返し使える!
エコ♪

材料

- ・ガーゼ布
- ・マスク用ゴム
- ・市販の立体マスク（半分に折れるもの・型紙用）



①市販の立体マスクを
折った状態で型紙に。
縫い代を取って
4枚裁断する。

耳の部分は
ゴムを通すので
縫い代は2cm
ほしい!



②2枚のガーゼ布を
中表にして
鼻から口のラインを
縫い合わせる。

2組作るよ!



③2組のガーゼ布を
中表にして上下を
縫い合わせる。

耳の部分は
縫わない!



④表に返して
上下に
ストレッチをかける。

⑤耳の部分
を三つ折りにして
ゴムを通す幅を取って
縫う。



ゴムを通して
出来上がり♪

おまけ♪フリース型

材料

- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

①アイロンをかけながら
フリースを作り、
両端を仮縫いする。



②上下を三つ折りにして
縫う。

上になる方に
ワイヤーを
入れる!



③両端を三つ折りにして
ゴムを通す幅を取って
縫う。

ゴムを通して
出来上がり♪

「学校で予防すべき感染症 看護教諭のための対応マニュアル」(平成25年1月)



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

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

1



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。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、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。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみを
する



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかけ



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 感染



新型コロナウイルスにそなえよう

令和2年4月10日
白石町立北明小学校

新型コロナウイルスをまず知ろう！

■新型コロナウイルスって何だろう？

新型コロナウイルスの感染者は、日を追って増加の一途をたどっています。せきやくしゃみをした時に出了たつばに入っている「ウイルス」を吸い込んだり、「ウイルス」がついたものを手で触ったあと、その手で口や鼻、目のまわりを触ったりしてうつります。ウイルスは、とても小さくて目には見えません。また、現時点での潜伏期間は1～14日と言われていて、症状がでる前の人からも感染する可能性があると言われています。

* 普通のインフルエンザ



予防注射や
お薬があり
ます

* 新型コロナウイルスによる肺炎



人から人へうつります。
予防注射やお薬がまだ
ありません。

■新型コロナウイルスにかからないようにしましょう！

- 石けんを使った正しい手洗いをしましょう。
(うらの図を見ましょう。ポイントは6つです。)
- 窓を開けて部屋の換気をしましょう。
- せきエチケットを守り、人にうつさないようにしましょう。
- 具合が悪いときは、がんばらないでお休みをしましょう。
- 早ね早起き、バランスのとれた食事をとりましょう。
- 人の多いところには、行かないようにしましょう。
- 新型コロナウイルスについてテレビなどで言っていることをよく聞きましょう。

せきエチケット

人にうつさないための「約束」です。
●せきがでそうになったら、ティッシュやハンカチで、口や鼻をおさえます。



3つの「密」が重なる場を避けましょう。

●密集(多くの人が手の届く距離にいること)

●密接(近い距離で会話や大声を出すこと)

●密閉(空気の入れかえがされにくいこと)

保護者の皆様へ

■学校に登校する前に・・・

- 登校前にお子さんの健康状態の確認をお願いします。
(検温やかぜ症状の有無などを健康チェックカードに毎朝記入してください。)
- 発熱やかぜ症状がみられるときは、無理しないで自宅で休養させてください。
- 登校する際には、マスクや布マスク、ハンカチマスクの着用にご協力ください。
マスクが手に入りにくい状況です。簡単にできる手作りのマスクもあるようです。
例えば、ハンカチとヘアゴム2つで、縫わずにできるマスクもあります。
詳しくは、「やってみよう新型コロナウイルス感染症対策みんなのできること」：文部科学省のサイトから作り方を動画で紹介してあります。他にも、裏面に載せていますご参考までに。



■新型コロナウイルスにかかったかも？

- 例えば、こんな症状がでます。
 - 37.5℃以上の発熱が4日以上続く
 - せきやくしゃみがでる
 - 強いだるさや息苦しさがある
 - 味覚や嗅覚の異常がある

こんな時は、かかりつけの病院にどうしたらいいか相談しましょう。
また、学校にもすぐ連絡してください。

* 感染が疑われる場合は*

帰国者・接触者相談センター：杵藤保健福祉事務所 TEL0954-22-2104

お子さんの体調には今後とも気を配っていただき、手洗いや手指消毒、マスクの着用、人ごみを避けるなど感染症の予防を引き続きご家庭でもよろしくお願いいたします。