

新型インフルエンザを乗り越えよう！！

ハンカチマスクの作り方

感染拡大予防として有効と言われているのが、マスクの着用・手洗い・うがいです。

でも、マスクが売り切れてない時はどうすれば良いのでしょうか？ あくまで、マスク購入までの代用品です；簡単な手づくりマスク名付けて、『ハンカチマスク』の作り方をお教えしましょう。

ハンカチマスクのつくりかた

監修：京都府中丹東保健所

準備するもの

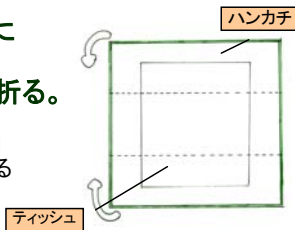
- (1)大きめのハンカチ
(ガーゼやタオル地でないもの)
- (2)ゴム(細めの手芸用ゴム・マスク専用のものも売ってます。)
- (3)ティッシュペーパー

ハンカチマスクは使用后、ティッシュペーパーを取り除き、洗濯しましょう。さらにアイロンをあてると消毒できます。



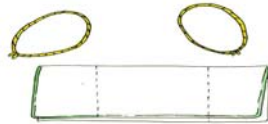
- 1 ハンカチの真ん中にティッシュを置く。ハンカチの上と下を折る。

(ハンカチの真ん中は、使用する人の鼻から額まで覆える幅を確保して、調整を。)

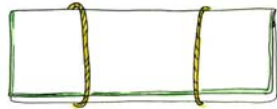


- 2 ゴムの輪を2本つくる。

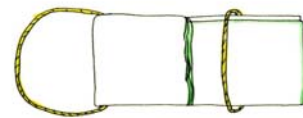
(直径は耳から口の端までくらいの長さ。)



- 3 折ったハンカチにゴムの輪をおす。



- 4 ゴムを通したまま両側1/3を内側に折る。



- 5 図のように、片側の布の間に後で折った布を入れる。



できあがり！！

お気に入りのアップリケ等つけると子どもも大喜び！！



マスクをするとき するところ

- ①自分にカゼ症状があるとき。
- ②人が集まる密閉されたところ。
- ③カゼ症状の人の世話をしたり、2m以内の近い距離で交流するとき。



マスクでクイズ！！

次のうち正しいのは？

- ①マスクをしてれば感染しない。
- ②手洗い・うがいで大丈夫。
- ③マスクをして手洗いもしっかりしてれば大丈夫

答え：③
完全に予防する方法はありませんが、併用するとより効果が上がります。

手洗いのすすめ

- ①手を洗うときは、時計や指輪をはずし、爪は短く切っておきましょう。
- ②出来れば使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。
(無い時は自分専用のタオル等にしましょう。)
- ③流水で洗いましょう。
- ④水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルで止めましょう。
- ⑤手を完全に乾燥させましょう。
- ⑥アルコール消毒等を使うと、より効果的です。

手洗いの順序

- ・まず手を流水で軽く洗う。
- ・石けんを使うときは、固形石けんではなく、液体石けんを使用する。



①手のひらを合わせ、指の間までよく洗う



②手の甲を伸ばすように指の間までよく洗う
(左・右) 小指の外側も忘れずに!



③指先、爪の間をよく洗う(左・右)



④親指を手掌でねじり洗う
(左・右)



⑤手首を肘までねじり洗う(左・右)



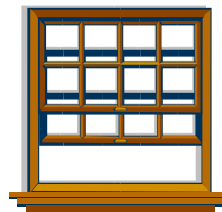
⑥水道栓を止めるときは、ペーパータオル等を使用して止める
※ポンプのノズルの汚染に注意



せっけんをつけてから、30秒は洗ってね。

手あらいするとき するところ

- ①鼻をかんだり、くしゃみ等で口や鼻をさわったとき
- ②外出から帰ったとき
- ③食事の前・トイレのあと
- ④看病する前後



換気も大切です。
部屋の空気の入れ替えも小まめに心がけましょう。

制作：
京都府中丹広域振興局 健康福祉部