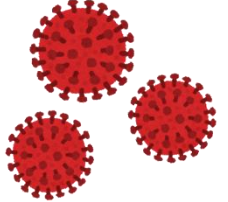




ガーゼマスクで 咳エチケット！



新型コロナウイルス感染症の拡大を受けてマスクの品薄状態が続いています。

実は、ガーゼマスクは簡単に作ることができる、ということをご存じでしょうか？

手洗いなど日頃の感染症予防に加え、ガーゼマスクで咳エチケットに努めましょう！

咳エチケットとは？



→咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って鼻や口を抑えること。
咳やくしゃみをしたときに手のひらで口元を覆うことや、何もせずに咳やくしゃみをするこ
は悪い事例とされています。

ガーゼマスクの作り方

- 材料…ダブルガーゼ（縦29cm×横40cm）
※お持ちのガーゼのハンカチでも代用できます
マスク用ゴム（25cm×2本）

●作業手順

- ①ガーゼを上10cm、下9cmの幅で折り曲げる
- ②左右13cmずつ折り曲げる
- ③ゴムを通すことができるくらいの幅を開け、両端を縫う
- ④最後にゴムを通して完成！



※大きさは大人用の目安です。子ども用の作成時などは調節してください。

★マスクフィルター（キッチンペーパーで代用可）を挟んで使用すると、より効果的です★

★インターネットで様々なマスクの作成動画を視聴することができます★