

## 感染症予防のために皆さんにお願いしたいこと

### 1. マスクの作成 (針も糸も使わないのでとても簡単!)

マスクが家になくて困っている人もいます。とても簡単なマスクの作り方を文部科学省 YouTube「MEXTchannel」で見ることができます。自分で作ってみましょう。毎日使うものなので何枚か作ってください。この作り方にこだわる必要はありません。マスクが家にある人は作らなくても構いません。



サイトへ移動

#### 1) 用意するもの

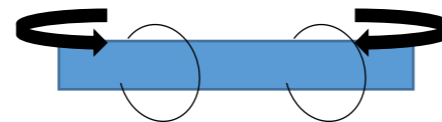
- ①大判ハンカチ等 (50cm×50cmくらいの布、布の網目が細かいもの)
- ②ヘアゴム (太めで長いと耳が痛くならない)

\*ヘアゴムの代わりに不要になったタイツやストッキングなどを細長く切って輪を作ると代用できます。伸縮性があり、ソフトな肌触りなので耳が痛くなりやすいです。一枚のタイツで大量に作れるのでお勧めです。

#### 2) 作り方

- ①ハンカチを半分に折ります。
- ②さらにもう一回半分に折ります。
- ③さらにもう一回折り、8分の1の細さになるように折り畳みます。

④ハンカチの長辺の3分の1のところに、ヘアゴムを左右から通します。



⑤輪ゴムの位置で両サイドから折りたたみます。

⑥端と端がうまく重なりあうように片方の端をもう片方の布を間に入れ込みます。

→完成!!

\*つけるときは上下をひっぱって、鼻の部分、あごの部分の隙間がなくなるように調整してください。顔に密着するようにしましょう!

### 3) 注意事項

- ①マスクを触った後は必ず手を洗いましょう
- ②最低一日一回はマスクを洗いましょう。
- ③汚れたらその都度洗いましょう。

### 2. 感染しないために大切なこと

- 1) 手洗い (帰宅時、調理の前後、食事の前、トイレの後、登校時など)  
石鹸をよく泡立てて、洗い残しの多い指先、爪の間、しわの間、親指の付け根、手首もしっかり洗いましょう。
- 2) 毎日の健康管理  
十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動をしましょう。
- 3) 適度な部屋の換気  
部屋の対角線上に窓を開けて空気を入れ替えましょう。
- 4) 共用部分の消毒 (ドアの取っ手、ノブ、電気のスイッチなど) は、薄めた家庭用塩素系消毒薬 (主成分: 次亜塩素ナトリウム) で拭いた後、水拭きをしましょう。
- 5) 洗浄前のものを共用禁止。  
特にタオル、コップの共用はしないようにしましょう。

### 3. 周りにうつさないために

- 1) 咳エチケットを徹底する  
咳やくしゃみをするときはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。  
ないときは服の袖で口や鼻を覆う。  
マスクがあるときはしっかり着用しましょう。
- 2) 不要不急の外出はしないこと  
自分が感染源になる可能性があることを自覚し、自分の大切な人や誰かの大切な人を守るという意識を持ってください。
- 3) 体調が悪いときは家で静養する。  
体調が悪いときは外出せずに家で静養しましょう。感染が疑われる場合は、すぐに病院に行くのではなく、保健所や病院に電話で連絡をしてからその指示に従って行動しましょう。