

にこにこ通信

4月号



季節は春になりましたが、まだまだマスク不足が続いています。どうしてもマスクを購入する事が出来ない方は、キッチンペーパーを利用した手作りマスクを作ってみてはいかがでしょうか？菌を完全に防ぐことは難しいですが、砂ぼこり程度は防ぐことが可能だそうです。3枚ぐらい重ねて使った方が良いみたいです。

警視庁災害対策課が考案！

簡易マスクの作り方

- ① キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- ② 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- ③ 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- ④ 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する

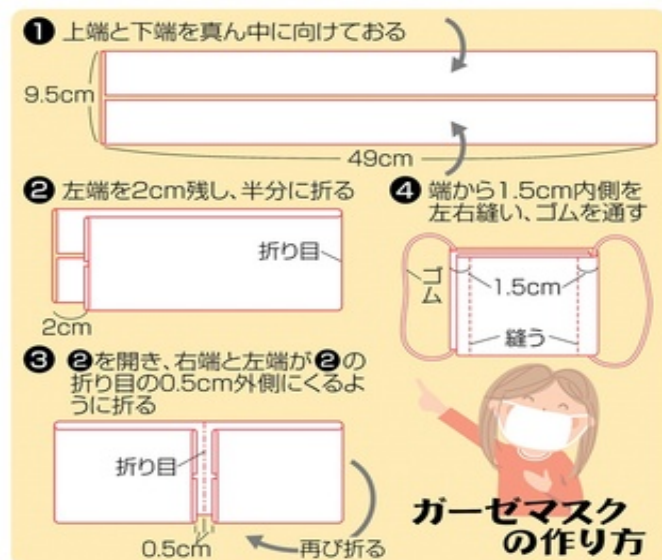


画像は警視庁災害対策課災害警備係(大規模災害対策)のツイッターより引用

【ガーゼを使用したマスクの作り方】

ガーゼもマスクとして自分で作る事も出来ます。

心配な方はキッチンペーパー同様、2～3枚重ねて使用して下さい。マスクがない時は、代用品としてハンカチやタオルなど口を塞ぐことのできるもので代用することでも飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果があります。



医療サービス委員会

武井・森田