

ほけんだより・臨時号

しろ東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

おうちの人と読んでね

城山東小
保健室
R2.4.8

感染症対策には手洗い・うがいがとても大切です。こまめに手洗い・うがいをしましょう！また、咳エチケットも大切です。咳やくしゃみがでるときは、マスクをしたり、ハンカチや服の袖で口や鼻をおおひましょう。体調が優れないときは無理をせず、おうちでゆっくり休んでください。

～かんたん！てづくりマスクの作り方①～

～材料～

- ・布（たて50cm×よこ50cmのハンカチ）
- ・ゴム（今回は平ゴムを使用しました。太いヘアゴムなどでも作れます。）

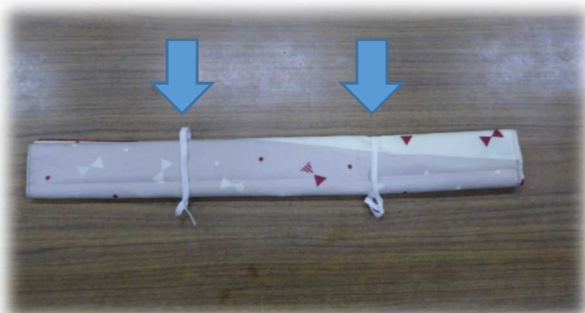


① ハンカチを半分におるのを3回くりかえす



8分の1の幅の大きさ

② 幅3分の1の位置に左右からゴムを通す



③ ゴムが中に入るようにあります。端と端がうまく重なり合うように間に入れこむ



かんたんにできるので
つくってみてね♪

参考：文部科学省/mextchannel

→<https://www.youtube.com/user/mextchannel>



できあがり！

～かんたん！てづくりマスクの作り方②～

～材料～

- ・^{ぬの}布（今回はさらし布でした。ガーゼタオルなどでもできます。）
- ・^{ひら}ゴム（今回は平ゴムを使いました。）
- ・^{はり}針・糸（手ぬいでもミシンでもできます。）

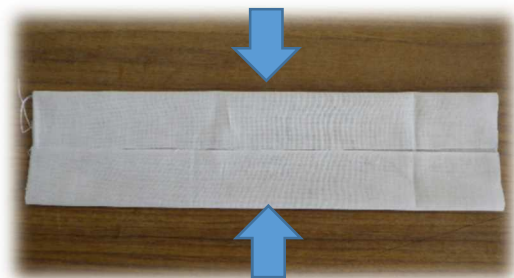


② ^{ぬの}布を切る

こども^{よう}用：たて18cm×よこ35cm



① ^{うらがえ}裏返して、^{よこなが}横長の向きにし、^む上下の^{ちゅうしん}中心に向けて折る



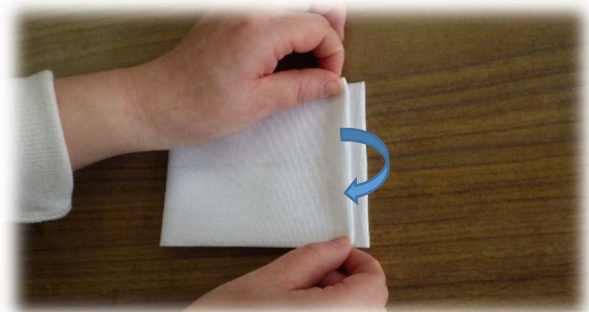
③ ^{よこ}横に三つ^お折りにする

※このときアイロンをかけると作^{つく}りやすいです。

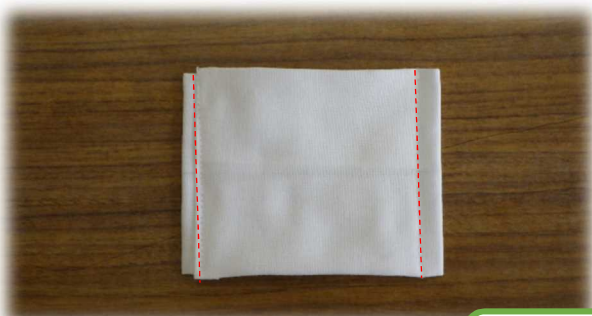


④ かぶせた^{ほう}方を1cmほど^{うちがわ}内側におる

※このときアイロンをかけると作^{つく}りやすいです。



⑤ ^{りょうがわ}両側を^{ぬう}ぬう (なみぬい)



⑥ ゴムひもを^{りょうがわ}両側^{とお}に通す



できあがり！