

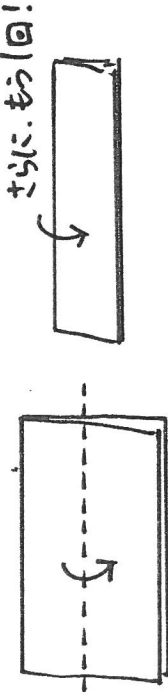
保健だより

令和2年4月 7 日 笹原中学校保健室発行 No.2

学校再開にあたり、各家庭でマスクの準備をお願いしています。今あるマスクも限りがあり、いずれ手作りマスクが必要となってくるのが考えられます。ハンカチを使ったもの、キッチンペーパーを使ったもの、平面型や立体型など、様々な形のマスクがありますね。私も、いろいろな形を作成してみました。思っていたよりも簡単で、意外にも？つけ心地がよい！と、感じました。みなさんも、自分にあったものを、準備してくださいね。

ハンカチを使ったマスク！（簡単★）

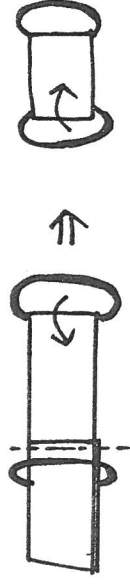
①広げたハンカチを 3 回折ります。



②幅3等分の位置にゴムを左右から通します。



③両側を3等分の位置で折って完成です。

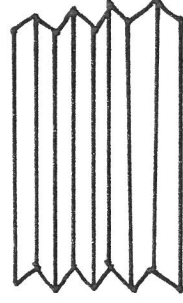


※文科省のホームページで動画で紹介しています！

キッチンペーパーを使ったマスク！

(簡単★)

①キッチンペーパーを蛇腹に折ります。



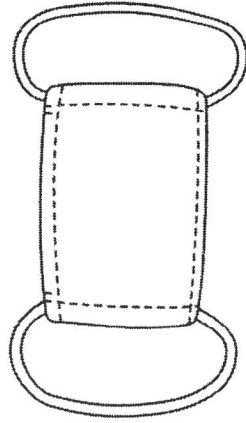
②両側を輪ゴムとホッチキスでとめます。



※最近キッチンペーパーも入手しやすくなり、簡易マスクとしては、最適かと思えます！！

2重ガーゼカットクロスで作るマスク

出来上がりサイズ(約)
大人用 タテ8cm×ヨコ14.5cm
子供用 タテ8cm×ヨコ12.5cm



《マスク1個分の材料》

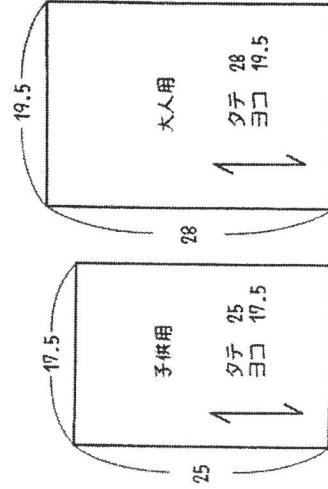
2重ガーゼ カットクロス1枚
マスクゴム 60cm
形状保持材 10cm

※大人用と子供用を選んで作成してください。

《製図》

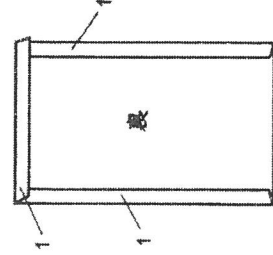
・図のサイズに縫い代を含みます。
・サイズ表記のく)は子供用です。

単位:cm

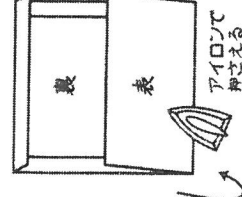
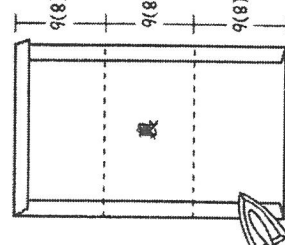


《作り方》

1. 図のように縫い代を1cm折り、アイロンで押さえる。



2. 図のように三等分してアイロンで折って押さえる。(大人用は9cm、子供用は8cm)



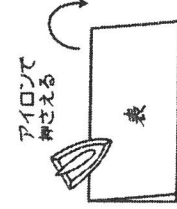
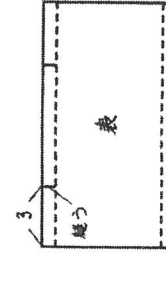
3. 上下を図のように縫う。



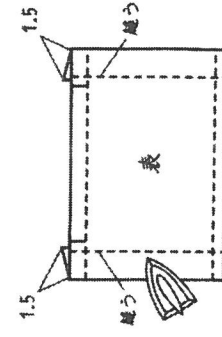
4. 右端から3cmのところを縫い、形状保持材を通す。



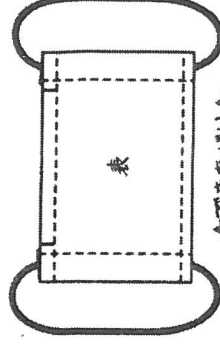
5. 左端から3cmのところを縫う。



6. 両端1.5cmを裏側に折り、アイロンで形を整えて縫う。



7. マスクにゴムを通し結び、縫い目を入る。



★できあがり★

ゴムの長さの目安
大人用 約18cm×2本
子供用 約15cm×2本

布で作るマスク 平面タイプ

少し難易度はありますが、繰り返し使えます！

縫い物の練習にもなりますね。

お気に入りの布で作ってみましょう。