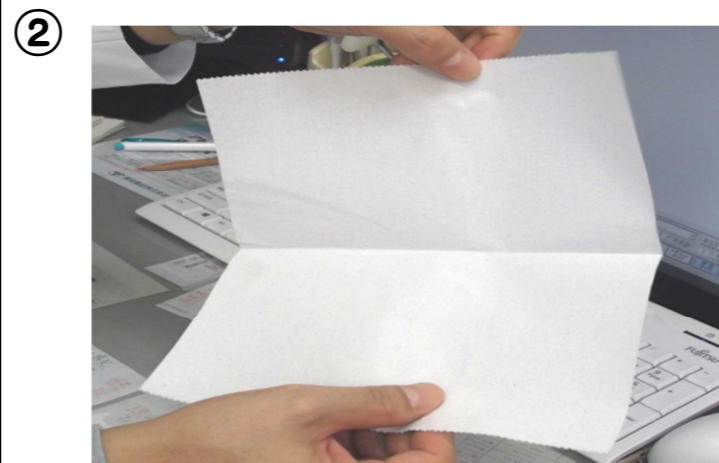


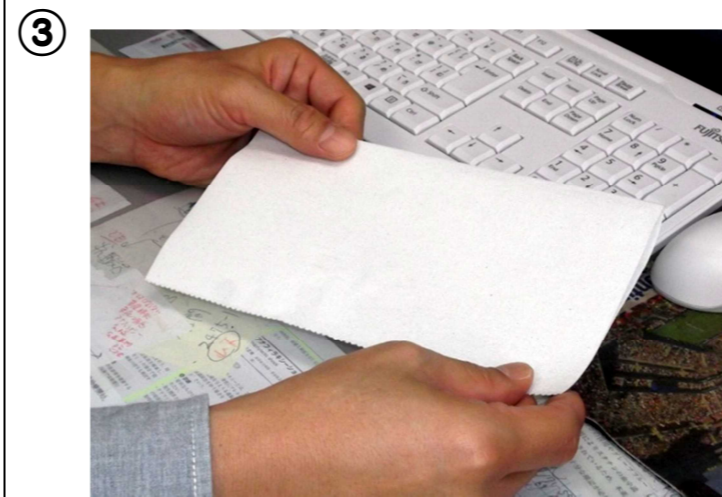
神埼マスク「キッチンペーパーを利用したマスクの作り方」～ウイルスは鼻や口から体内に入ります～



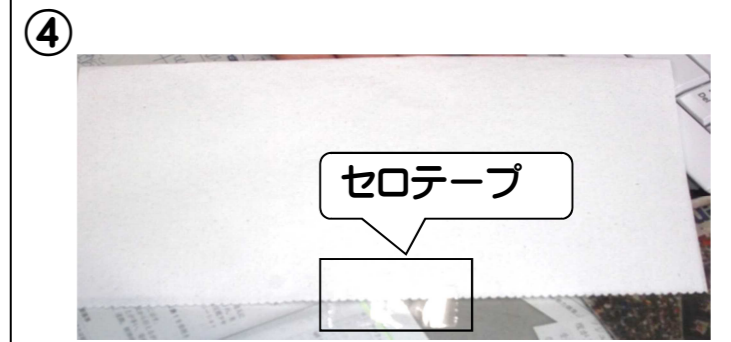
① スーパーなどで売っているキッチンペーパーと輪ゴムを準備します



② キッチンペーパーを1枚取り出します



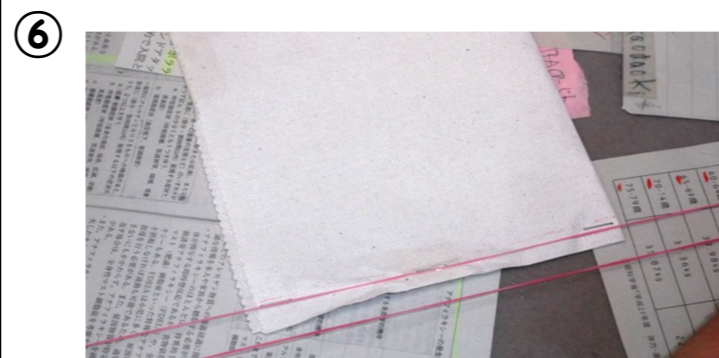
③ 半分に折ります



④ 半分に折った、長辺の中央にセロテープを貼ります
セロテープを折り返し、折った部分がめくれないようにします



⑤ キッチンペーパーの短辺の端から約5mmの部分を3カ所ホッチキスでとめます



⑥ ホッチキスの上に輪ゴムを伸ばしてあてます
※二人で行った方がスムーズです



⑦ 伸ばした輪ゴムを3カ所セロテープでとめ、セロテープは裏側に折り返します



⑧ 反対側にも同じように輪ゴムをとめます
手を離すと立体的になります



⑨ ひっくりかえすとこのように立体的！



⑩ 内側にガーゼやティッシュペーパーなどを当てると肌触りが良くなります



⑪ 装着してみました！
違和感なく使用できます(^v^)/

マスクがない！
そんな時は、身近にある物で代用することができます。

ウイルスがついた手で鼻や口を触ると、体内にウイルスが入って、感染する危険性が高まります。マスクをすることで、このリスクを抑えることができます。

★ 一人ひとりの心がけが、感染症予防につながります。「手洗い」「うがい」と併せて、予防に心がけましょう ★

神埼市 脊振診療所・市民課・健康増進課

表面に診療所だよりを掲載しています。