

ほけんだより

保健だより 臨時号

R2.4.1 具志川高等学校 保健室

もうすぐ新学期が始まります。新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、図に示した3つの条件が重なる場を徹底的に避けることが大切！という見解が発表されています。**自分が感染するだけでなく、誰かの大切な人に感染させてしまう可能性もあることを意識して行動しましょう！**

3つの条件が揃う場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い

密閉空間であり
換気が悪い

至近距離で
会話や
発声がある

手の届く距離に
多くの人がいる



私たちに出来ることは…

- ① 不要な外出を避ける
- ② 換気の徹底
- ③ 咳エチケットの徹底

マスクが全然手に入らない…どうにかして簡単に作れないかしら…(T_T)
家にあるもので、手作りマスクを作ってみよう！

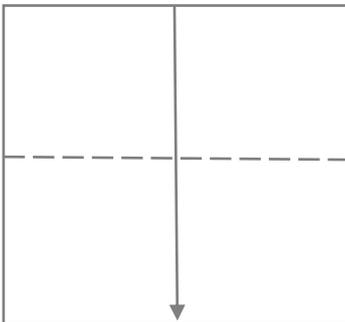
折りたたんでゴムを通すだけのマスクの作り方

〈材料〉

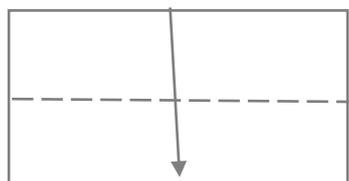
- ・大きめのハンカチ (50 cm × 50 cm)
- ・ゴム × 2 (タイツや靴下のゴム部分でも代用可能)



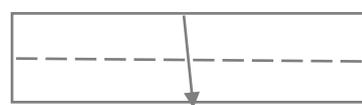
① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方に挟みこむ
(完成です♪)



上下に布をずらして
広げる

※鼻と口を確実に覆うようにしよう

マスクがない場合は、ハンカチや洋服の袖等で口元を押さえましょう！

※文部科学省のYouTube「MEXTchannel」にも動画があります。一度見てみて下さい