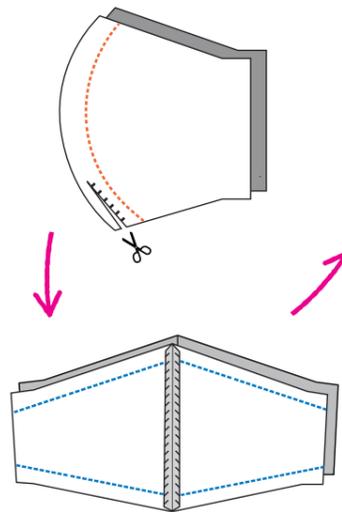


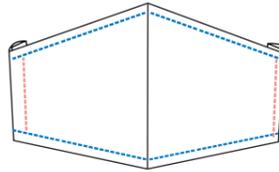
立体マスクの作り方

大人用立体マスクの作り方を紹介します。布を裁断する際は、下の型紙をご活用ください。
 健康づくり課 ☎(57)2233

- ① 緑線で切り抜いた布2枚を表面同士で重ね合わせて赤線を縫う
- ② 赤線より上の縫い代を0.5cm残してカットして縦に切り込みを入れる
- ③ ①～②を繰り返して計2セット作る
- ④ 2セットの表面同士を合わせて青線を縫う



⑤ 裏返して、両端を三つ折りにしてピンク線を縫う



⑥ ゴム(ヘアゴムなど)を通して結ぶ



完成!

8 新型コロナウイルスの感染が拡大する今！ 3つの注意すべきポイント！



01



外出を控える

通院や生活必需品の購入、健康維持のための散歩、在宅ではできない仕事などを除いた、不要不急な外出を控えましょう。

02



3つの密を避ける

クラスター(集団)感染の発生リスクが高い、密閉・密集・密接の3つの密がそろった場所を避けましょう。

03



こまめに手を洗う

せっけんを使って、10秒間もみ洗いをした後、流水で15秒間すすぐと、ウイルスは0.01%程度に減少します。

04



マスクをつける

正しく鼻と口の両方を覆い、ゴムひもをしっかりと耳にかけ、隙間がないよう鼻まで覆って着用しましょう。

05



定期的に換気する

屋内の共有スペースや部屋の窓を開け放しにするなど、定期的に換気しましょう。

06



バランスの良い食事

免疫力を低下させないために、3食欠かさずバランスよく食べて栄養を摂りましょう。また、口の中を清潔に保ちましょう。

07



詐欺に注意

新型コロナウイルスに便乗した不審な電話や悪質商法などが発生しています。あやしいと思ったら、すぐに警察へ通報してください。

08



人との交流

人との交流、助け合い、つながりが大切です。電話やメールなども活用してコミュニケーションを図りましょう。

不安に思ったら…
 相談しましょう

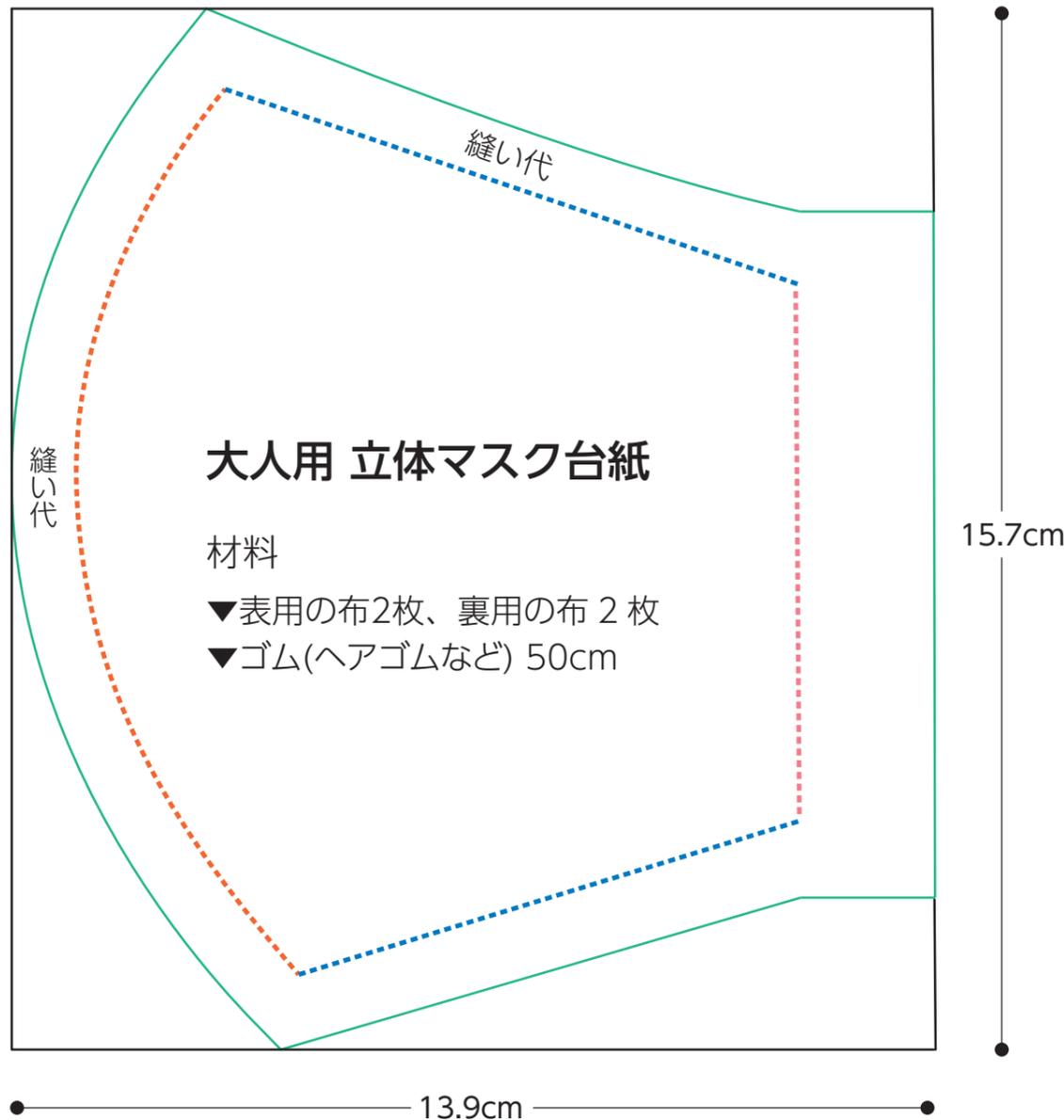


千葉県の電話相談窓口
 24時間対応 (土日・祝日含む)
 ☎0570-200-613

ポイント

綿ガーゼなどの縮みややすい布は、裁断前に「水通し」をすると、洗った後の縮みが少なくなります

マスクの台紙(原寸サイズ)としてご利用ください



大人用 立体マスク台紙

材料

- ▼表用の布2枚、裏用の布2枚
- ▼ゴム(ヘアゴムなど) 50cm