

ほけんだより

臨時号

令和2年2月28日(金)
栗源中学校 保健室

日本や世界の人々が新型コロナウイルスの拡大防止に取り組んでいます。今回の措置も、感染を拡大させないための大切な措置です。一人ひとりの予防意識が、新型コロナウイルス感染症などの病気の流行を防ぐことにつながります！ 今まで以上に家族でしっかり予防に努めていってください。

こまめな手洗い 咳エチケット マスク着用
人混みに行かない 栄養・睡眠をしっかりと！
ゲームのやりすぎ注意！ 天気の良い日は毎朝フレッシュ！
とにかく、しっかり予防し、元気に過ごしていきましょう！

かんたん

手作りマスクにチャレンジ！

材料 (100均でそろいます！)

- ・キッチンペーパー(フェルトタイプ)
- ・両面テープ
- ・細めのゴム
- ・メタルクタイ
- ・ラッピングで縛る時に使う針金
- ・サージカルテープ
- ・ハサミ・定規

※ウイルスカットはできませんが……

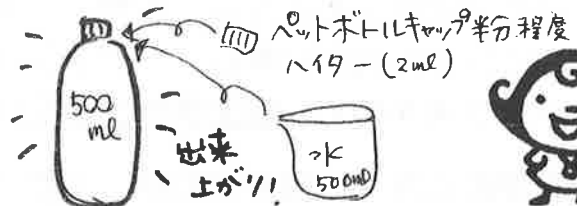
- ① (裏)キッチンペーパーを半分に折り、上下に両面テープ付けて折り返して接着する。
- ② (裏)中央にメタルクタイをつけ、サージカルテープで止めて、鼻の形を作る。
- ③ (表)ひだを3つ作る。
- ④ (裏)ひだの両サイドに両面テープを貼る。
- ⑤ 折り返してゴム(28cmくらい)をはさんで、テープを止める。この時テープの接着面にゴムがつかないようにする。
- ⑥ ギュムを結ぶ。ギュムの結び目を折り返した中に入れ込む。



手作り消毒液にチャレンジ！(物用・消毒液) *手指の消毒には使えません

材料

- ・キッチンハイターやハイターなど(塩素系漂白剤)
- ・水
- ・ペットボトル(500ml)



【消毒液の作り方】

- ① 500ml のペットボトルに水を入れる。
- ② ペットボトルのキャップ「半分程度(2ml)」のハイターを足す。
- ③ 混ぜる。水に希釈するだけで簡単に作れます！



【5つの消毒ポイント】

- ドアノブ(玄関の外側も)
- 照明のスイッチ
- イスの背もたれ
- スマホ
- リモコン