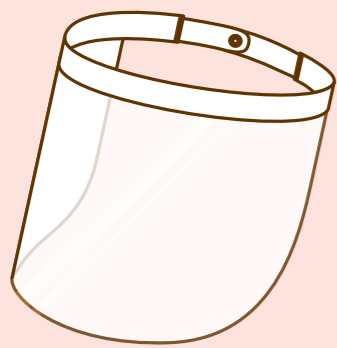


# 新型コロナウイルスに感染しないように 自ら考えて行動しよう!!

こんなにも自分で作れる感染防止対策グッズがあるんだね!  
身近にある物や100円均一ショップで売ってる物で作ることが  
出来るから調べてみてね! 興味があったら実際に作ってみよう!!



## フェイスシールド

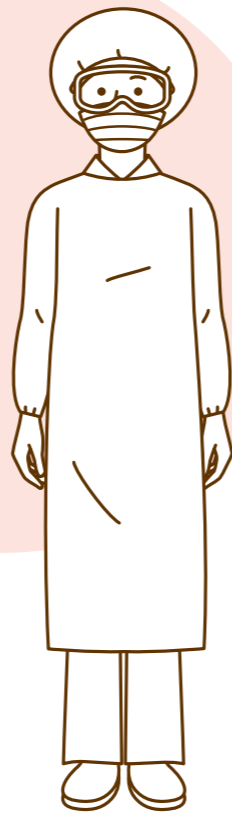
### 必要材料例

- アクリルテープ
- 織ゴム
- 強力両面テープ
- クリップ2個
- A4プラスチック板

## 防護服

### 必要材料例

- 45リットル  
ごみ袋2枚
- 粘着テープ



## 消毒液

(次亜塩素酸ナトリウム溶液)

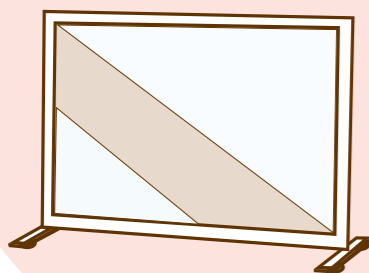
### 必要材料例

- キッチンハイター
- 水道水

※大人の人と一緒に分量や使用方法を  
きちんと調べて作ろう!



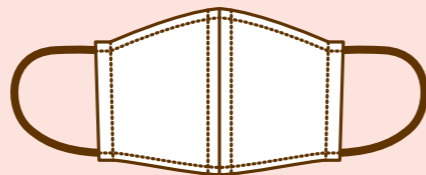
## パーティション



### 必要材料例

- ブックエンド2個
- ダブルクリップ4~8個
- 仕切り板(アクリル板)

## マスク



裏面の自作マスク  
作成キットの材料  
を参考にしな。

# 【新しい生活様式の実践例】

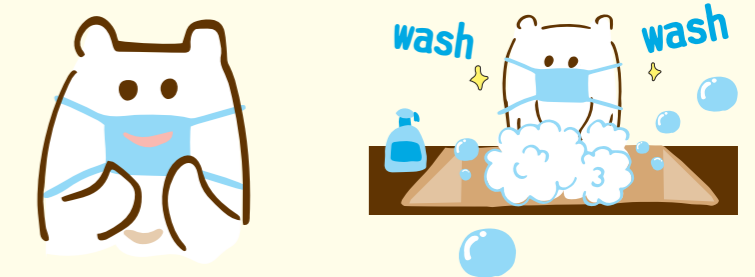
## 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本

1 出来るだけ離れよう



2 マスクを着けよう



3 手をしっかり洗おう

### ウイルスに感染しにくくするために...

人との間隔は出来る  
だけ2m(手を広げ  
たくらい)空けよう。

遊ぶときはあまり  
ひっついたりしない  
遊びをしよう。  
(ドッジボールとか)

話をする時はウイルス  
が着かないように出来る  
だけ向かい合って話  
をしないようにしましょう。

人と話をする時に間  
隔を取ることが出来  
ないときはマスクを  
つけよう。

夏にマスクを着ける  
ときは熱中症になら  
ないように気を  
つけよう。

家に帰ったらすぐに手  
や顔を洗おう、手洗  
いは30秒ぐらいかけて  
水と石けんで丁寧に。

人が多い所に行った後は出来る  
だけすぐに着替えるか、家に  
帰ったらシャワーを浴びよう。

お年寄りや病気を  
もっている人達が感染す  
ると重症化する可能性  
があるから、会う時は  
体調管理をいつもより  
しっかりとしよう。



# 自作マスクで世界を助ける大作戦!!

## 問題

どうしてマスクを作るかな?

未知のウイルスとの戦い。その最前線にいるのは、看護師や医師たち、医療従事者です。しかし、彼らにも限界があります。病床、医療機器、そして看護師や医師の数。加速度的に感染が広がれば、これらは一気に不足します。医療崩壊を未然に防ぐために、私たちにできること。そのひとつに、自作マスクがあります。既製品が不足する中、誰でも簡単に作れる自作マスク。それは、感染拡大を防ぐひとつの手段であり、私たちの最後の砦を守るアクションなのです。



## 答え

医師・看護師を守るためだね!!

### #SAVETheNurse



### SAVE The Nurse

= 医師・看護師さんを守ろう!!

自作マスクを作って医療を守ろうという活動が日本でも広がっているよ!! 皆も自作マスクを作って医療を守ろうね!!



SDGs(エスディーゼズ)とは世界の皆が達成したい目標だよ!!



2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です

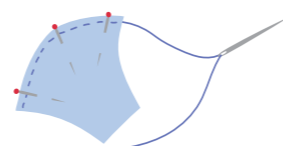
自分がSDGsに取り組んでいることに自信を持とうね!!

ミシンを使わなくても手縫いでも出来るよ!



### 【手縫いのポイント】

手縫いの時は縫い目の間隔が細かすぎると布が波打ってしまうし、縫い目の間隔が開きすぎると布がピッタリ縫い合わさらないから、調整してね!

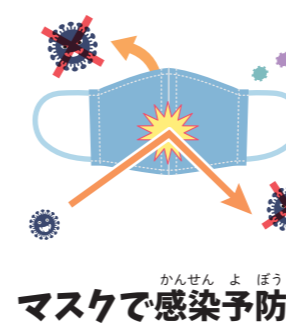


### 自作マスク作成キットの梱包物

- 自作マスク作成キット 説明資料A3(本紙)
- 表布(デニム風生地) 2枚
- 裏布(ガーゼ生地) 2枚
- ゴム 2本

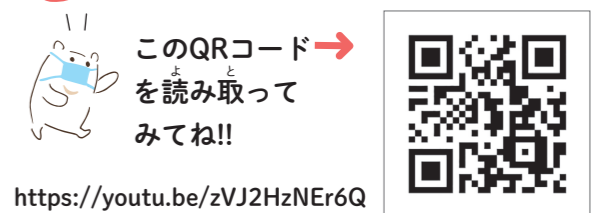
- 針
- 糸
- ハサミ
- アイロン
- まち針
- ヒモとおし

用意するもの



## じさくマスクの作りかた

動画を見ると簡単に作りやすいよ!



- 表布【デニム風生地】・裏布【ガーゼ生地】をそれぞれ中表であわせ、カーブの部分のぬいしろ1cmで縫いあわせます。

※「中表であわせる」とは、表面と表面をあわせて内側にすることです。
- カーブ部分のぬいしろに数か所の切れ目を入れます。縫い目から2mm程度離れたところまで切れ目を入れましょう。
- ぬいしろを片方におおして、押さえステッチを縫いあわせから2mm程度のところに入れます。

★アイロンを使い、ぬいしろを片方におおしておくときれいに仕上がります。

※「ステッチ」とは、表から見える飾りのような縫い目のことです。
- 表布と裏布を中表であわせて、上下をぬいしろ1cmで縫いあわせます。縫うのは裏地の端から端までです。

★真ん中をびったりあわせるため、まち針を使うときれいに仕上がります。
- 表にひっくり返し、上下2mm程度のところに押さえステッチを入れます。

★ひっくり返した後、アイロンを使って形を整えておくときれいに仕上がります。
- マスクの両側を1.5cm程度の三つ折りで内側に折り、ステッチを入れます。

★アイロンを使って、折り目をしっかりとつけておくときれいに仕上がります。
- ヒモとおしを使い、マスクのゴムを入れます。自分の顔に合う長さでゴムを結んで、完成です。
- 完成品

使用前に洗濯ネットに入れて一度洗濯してください。