

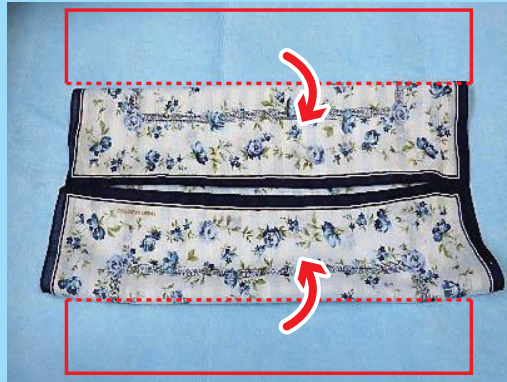
うつらない・うつさないための



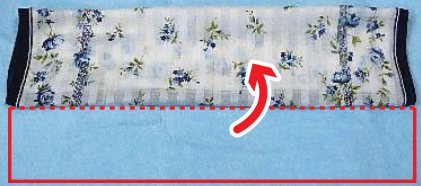
手作りマスクの作り方



①ハンカチとヘアゴムを用意します



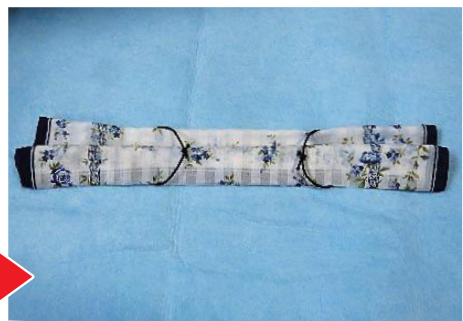
②上下を折り返します



③さらに半分折り返します



④中央で山折りにします



⑤ヘアゴムを通します



⑥1/3に折り返します



⑦もう片方も折り返します



⑧こちらを外向きに装着



⑨上下を顔にあわせて出来上がり

ヘアゴムの代わりに、
布袋やストッキングなど、
耳にやさしい素材で試してください。
何よりも手洗いが大事です!!

銚田市健康増進課