

保健だより

No. 2

令和2年 4月 10日
呉市立天応中学校 保健室

新入生を迎え、中学校もいつもの賑わいを取り戻しています。休み中もしっかり生活リズムを保つ努力をしていた生徒が多かったことをうれしく思っています。これからも自分の生活リズムをコントロールして病気に対する抵抗力を維持できるといいですね。

定期健康診断の日程変更についてお知らせ

新型コロナウイルスの影響で定期健康診断の日程が一部変更されました。「保健だより No.1」でお知らせしていた眼科検診と耳鼻科検診、歯科検診が延期になりました。今後の実施予定については、決まり次第お知らせいたします。

マスクを手作りしてみませんか？

新型コロナウイルスの感染者が日を追って増える中、「手持ちの使い捨てマスクが足りるのか心配…」と言う声が聞かれます。そこで、マスクの作り方を調べてみました。

【基本編】小学校の給食マスクとして馴染みのある伝統的な形（初心者でも簡単に作れる）

〈用意する物〉布・ゴムひも

- ① 顔の大きさに合わせて布をたたみ、両脇を輪になるようにして端から1cmの所を糸で縫う。
- ② 輪になったところにゴムひもを通して顔に合わせて長さを調節してむすぶ。

【応用編】顔に合わせた立体的な形（少しむずかしいけど、一度作れば後は簡単）

〈用意する物〉布・ゴムひも

- ① 型紙に合わせて布を裁つ。
- ② 表布、裏布ともに中央のダーツをマスクの中に入る方をそれぞれ山にして縫う
- ③ 表布と裏布を外側になる方同士を背中合わせにして3辺を縫う。
- ④ マスクを表返して残り1辺を縫う。
- ⑤ ゴムひもを顔に合わせて長さを調節して縫い付ける。

【番外編】 全く縫わないマスク（災害などの緊急時にも知っていると役立つ）

【型紙】