



令和2年5月 河瀬中学・高校 保健室発行

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、臨時休業が5月末まで延長となりました。休業期間中みなさんはどのように過ごしていますか？

自宅で過ごすのも、退屈だったりストレスがたまったりするでしょうが、できるだけ規則正しい生活を送り、学校生活が再開するときにスムーズにスタートできるよう準備をしておいてください。心配なことやわからないことがあれば、遠慮なく学校に連絡してくださいね。

滋賀県教育委員会から 高島ちぢみが届きました！！

県から、マスク不足の解消のため、全生徒用に高島ちぢみ生地マスクの材料(布、マスク用ゴム)が配付されました。この高島ちぢみの生地は、消臭抗菌加工がされているそうです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

簡単高島ちぢみマスクの作り方

高島晒協同組合提供

用意するもの

高島ちぢみの生地(26cm×24cm)2枚
マスク用ゴム
ミシン(無ければ手縫いでもOK)
糸、はさみ、ものさし、ゴム通し
マチ針(なければクリップでもOK)

洗濯すると縮むので、布全部を使って作成することをおすすめします！！

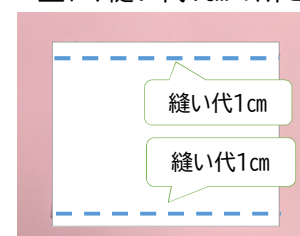
※高島ちぢみとは？！ 古くから有名で、江戸時代から生産されていました。生地の凸凹がはっきりしているため、肌との圧着面が少なく、べたつきが少ないのが特徴です。生地には伸縮性がありプリーツとして機能します。

1 生地を半分に裁つ(折るだけでもOK)

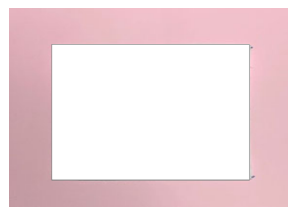
生地は表裏どちらでもOK



2 生地の伸縮の向きを合わせて重ね、縫い代1cmの所を縫う



3 生地を表に戻す

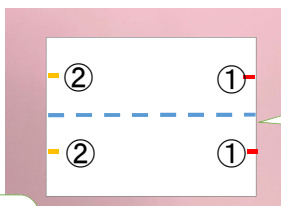


4 4等分になるよう印をつけ

真ん中で山折りにして

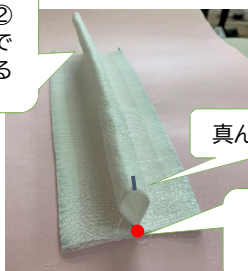
①と①、②と②を合わせて

糸で留める



山折り

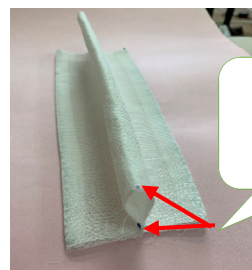
②と②を糸で留める



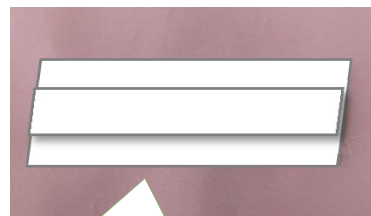
真ん中の印

①と①を糸で留める

5 写真のように折る



真ん中の印と糸留め部を合わせて折る



折るとこのようになります(アイロンを使用すると、よりキレイになります)

6 裏面の両端を三つ折りにして縫う

(左右とも)



表からみるとこんな感じ↓↓



7 マスク用ゴムを通し

先端を結び、結び目を

布の中に隠す

(ゴムは自分の顔のサイズに合わせて調整)

8 できあがり♪



お疲れさまでした。上手くできましたか？

<ご注意>

このキットにより出来上がったマスクについてネットへの出品や転売はしないようにお願いします！



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(資料: 次亜塩素酸ナトリウム、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
表面に作り方を表示しています。

【注意】
・家事用手袋を着用して行ってください。
・金属は腐食することがあります。
・換気をしてください。
・他の薬品と混ぜないでください。

もしかして自分が感染しているかも？ 家族や身近な人が感染したかも？
それは、どんなに予防して過ごしていても、誰の身にも起こりうる状況です。
本校においても、0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液を作って、校内の消毒を
しています。ぜひ日々の消毒や手洗いの参考にしてください。

参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。