

手作りマスク

感染症予防にマスクって呪文のように唱えられてるけど、マスクを使う意味は、自分の身を守るためというより、人に感染させないためにつけるものなんだよ。咳がひどくて飛沫が人にダイレクトにかかっちゃうのを避けるためにつけるんだ。マスクにはもちろん穴があいてる。その穴はウイルスより大きい。だからマスクをつけててもウイルスから完全に防御することはできないんだ。まあ、つけないよりつけてた方がマシかなっていう程度のもんです。保健室で働く私は、業務上、一応冬の間は毎日家からつけてはくるけどね。

「人に咳やくしゃみを浴びせない」というのが咳エチケットの意味です。

それでもどうしてもマスクつけたいなあ、でも売ってないなあっていう人に、マスクも手作りできるんだってことをお伝えします。

用意するものは①ガーゼの布と百均でも買える②マスクゴムだけ。最初にガーゼを水につけておき、絞って乾燥させてから作業に入ります。それからちょうどいい大きさにガーゼをカットしてから折りたたんで、マスクゴムが通るように脇を縫い、そこにゴムを通して結べば完成！



ちょっと説明が簡単すぎるので、詳しくはネットで検索してみてね。または下のよう
な本も出てるみたいだよ。



手作りマスクのメリットは、洗って何度も使えること。ガーゼが繊細な生地だから、手洗いか、洗濯ネットに入れて洗濯機で洗えばより長持ちするでしょう。

いろんな柄のを作っても楽しそう(^o^)/

自然災害や感染症など、心に不安が生じた時に視点を変えてみて、不便なことをいかに楽しく乗り越えるか、物が無いことを憂う代わりに、代用できるものはないかを工夫してみるのには、いろんな発見に出会えるいいチャンスかもしれないよ。