

# 秋おしらせ

発行：ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
上田市子育て・子育て支援課 中央子育て支援センター

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、感染拡大防止の観点から、当面の間園開放情報の発行を取りやめます。園開放の情報を知りたい方は各園へお問い合わせください。



## かんたん 手作りマスクの 作り方

マスクがなかなか手に入らない状況が続いています。手作りマスクを作ろうと思っても、ガーゼ生地やマスク用ゴムも品薄状態ですし、布を裁断したり、縫ったりするのは時間がかかって大変。そこで、切ったり、縫ったりすることなく、身近なもので手軽にできる手作りマスクの作り方を紹介します。

用意するもの ・キッチンペーパーなど ・輪ゴム（大人4本、子ども2本） ・ホッチキス

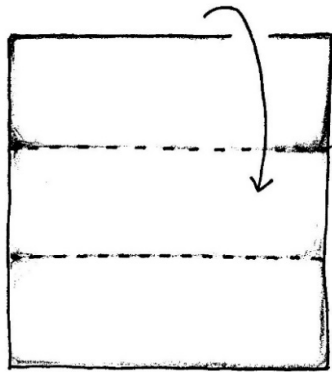


①キッチンペーパーなどを  
じゃばら折りにします

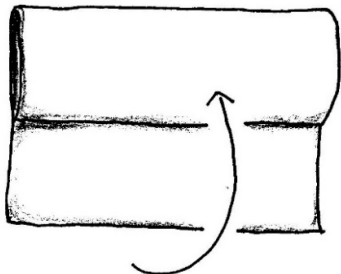
②折ったキッチンペー  
パーなどに輪ゴムを置き、  
ホッチキスで輪ゴムをと  
めます

③折ったキッチンペー  
パーなどを広げて、でき  
あがり！

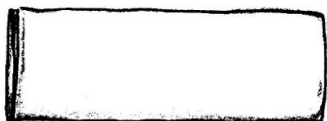
用意するもの ・ハンカチ（大人は大判のハンカチ） ・ゴム2つ（髪を縛るゴム、ゴム紐など）



①ハンカチを上下両側からたたんで



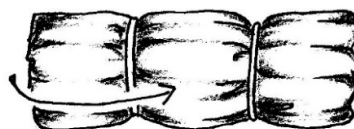
②3つ折りにします



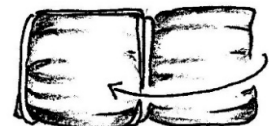
③顔にフィットするように、じゃば  
ら折りにします



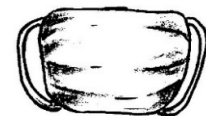
④ゴムを通します



⑤左右を折りこみます



⑥肌にあたり、心地のいいよ  
うに整えます



⑦ゴムを耳にかけて、でき  
あがりです

意外と息苦しさも  
ありません

