

# マスクの取り扱いと 簡易フェイスシールドの作り方

健康科学部 看護学科 教員有志一同

# マスクの着け方

こんにちは  
今日はマスクの着け方、外し方をお伝えしたいと思います



## 〈マスクを着ける目的〉

- ・着用者が病原体飛沫を吸い込むリスクを減らすこと
- ・自分が排出する病原体を周囲に拡げないようにすること

参考資料：日本看護協会. 感染予防の基本 [https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid\\_19/document/index.html](https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid_19/document/index.html)

鼻や口、顎までしっかりマスクで覆われるように着けられていますか？  
隙間はありませんか？



## 〈ポイント〉

- ・ マスクを着ける時は、鼻や口を隙間なく覆うよう位置を整える
- ・ 鼻の部分の針金の形を自分の鼻の高さに合わせる





## 〈ポイント〉

- せっかくマスクをしていても、このように鼻が出ていては意味がありません
- 一度しっかり着けたあとはマスクの表面に手で触らないようにします

# マスクの外し方

## 〈ポイント〉

マスク表面・裏面に触れないように  
紐の部分を持って外します

### - マスクの汚れ -

表面：病原体飛沫・花粉など

裏面：自分の呼吸や咳・くしゃみ  
など



周りに触れないように  
気を付けて  
蓋つきゴミ箱へ  
捨てます



# 地域で使える 簡易フェイスシールドの作り方

## 【材料】

- ・透明のクリアファイル  
または透明プラ板（A4）
- ・ハサミ
- ・穴あけパンチ
- ・ステープラー(ホッチキス)
- ・平ゴム48 c m位（大人）



## 〈フェイスシールドを着ける目的〉

- ・外からの病原体飛沫が顔にかかるリスクを減らすこと
- ・自分の手で目、鼻、口に触るリスクを少なくすること

①A4透明クリアファイルは  
片面を切り離し、縦長に  
置く

(注：写真は半透明ファイル)



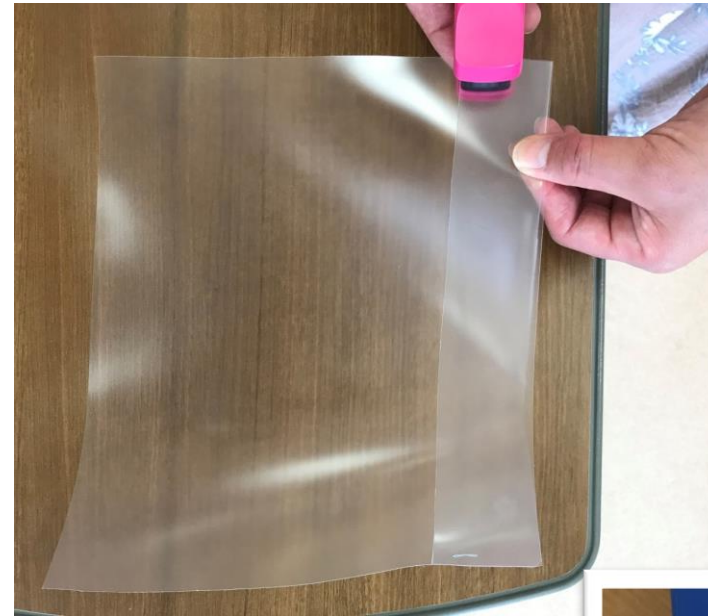
②上から4 cmのところ  
で切る

③切り離した部分を横に  
置く（おでこにあたる部  
分になる）





④切り離した大きいほうの  
クリアファイルを、4 cmに  
切ったものと角を合わせら  
れるようにすこし丸めて、  
ステープラーで止める  
(この時、針の先端が顔側に  
ならないように注意しましょう)



⑤ステープラーで止めたあたりに  
穴あけパンチでゴムを通すための  
穴を開ける





道具はすべて  
百円均一や  
ホームセンター  
で購入できます



⑥ 平ゴムを通して結ぶ

⑦ 4つ角を丸く切る

これで**完成**です

写真では画像が見えやすいように半透明のクリアファイルを使って撮影していますが、見やすくするためには透明度が高い素材で作ってもらうと良いです



半透明だと  
見えにくいです



常葉大学の学生のみなさん

地域のみなさん

一緒にフェイスシールドを作りますか？

経営学部の学生はコスト面でアイデアがあるかも…

外国語学部の学生は外国籍の人々に使ってもらえるかも…

このような地域の様々な場面でのアイデアを  
取り入れていきたいです

興味のある方はお気軽にこちらまでご連絡ください。

常葉大学健康科学部 看護学科

基礎看護学 原華代

TEL054-297-3273（研究室直通）

Email : [hara@sz.tokoha-u.ac.jp](mailto:hara@sz.tokoha-u.ac.jp)

注) フェイスシールド作成は、安全に登校が可能になった後、  
作業環境を整え、感染予防策を行いながら実施します  
開始時期など詳細はお問い合わせください

