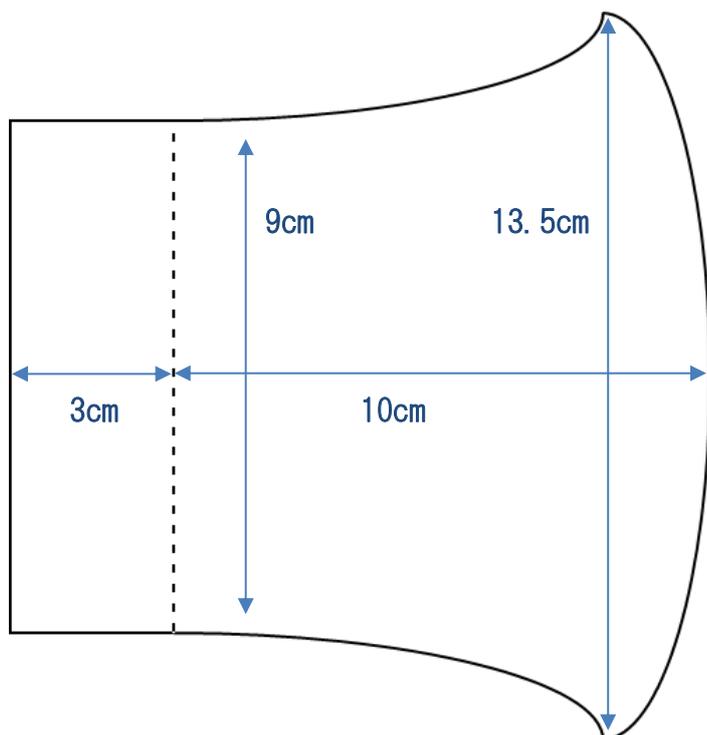




## マスクがないけれど…

いま、いわきでもスーパーやクスリ屋さんでマスクが手にはいりづらい日がつづいています。  
紙のマスクは工場のきかいでしか作れませんが、布のマスクならばかんたんに作ることができるので、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか？

### ★ 支援員さんといっしょにマスクを作ってみよう ★



図を参考に作ってみましょう、  
使うものは布2種とゴムヒモ2本。

オモテがわはかわいい布で線のとおり2枚ずつ切って、ウラがわは肌によさしい布でオモテより3センチくらいみじかく点線までで2枚ずつ切ってみましょう。

オモテの布どうし、ウラの布どうしでぬってゴムヒモをとおせばできあがり！

## かかってしまったかな？

まいにち熱をはかり、37.5度よりも高い熱や咳、ノドの痛みなど「かぜ」のしょうじょうが4日（65才よりも年上の人や、ほかの病気にかかっている人は2日）もつづくときや、ひどい体のだるさや息苦しさがあるときは、いつもの支援員さんや下のそうだんセンターにまず、電話で「そうだん」しましょう。

きこくしゃ・せつしよくしゃ そうだんセンター

<でんわ> ☎ 0 2 4 6 - 2 7 - 8 5 9 6

<メール> ✉ [hokenjo@city.iwaki.lg.jp](mailto:hokenjo@city.iwaki.lg.jp)



みんなで気をつけあって、コロナウイルスに負けないようにしよう！

【作成】令和2年3月 / いわき市 保健福祉部 障がい福祉課