



手作りのマスク  
に挑戦してみま  
しょう

おうちで簡単シリーズ 20

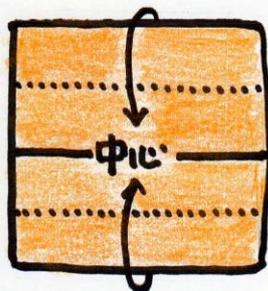
元気を維持するところ

手作りマスク編

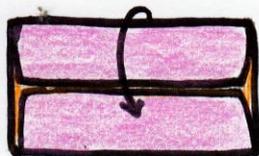


### 縫わない簡単マスクの作り方

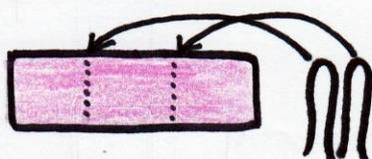
準備するもの ○ ハンカチ、又はバンダナ(50cm×50cmくらいの大きさ)  
○ ゴム2本(ヘアゴムでもよい)



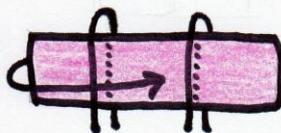
① ハンカチが半分の大きさになるように  
両側から 中心に向かってたたむ



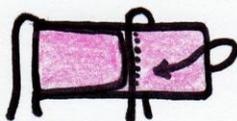
② さらに 半分の大きさにたたむ  
(これがマスクの幅の大きさになる)



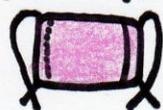
③ 両端から 1/3くらいのところにゴムを  
かける



④ ゴムを包むように片方をたたむ



⑤ もう片方をたたむ時、反対側には  
はさみ込むようにして 固定する

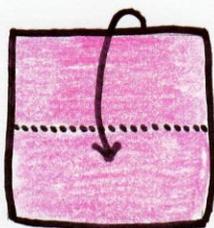


⑥ おい長さのところでゴムをいぼる

◎ ハンカチは 毎日洗濯して清潔なものをつけよう

## 🍀 タオルハンカチで作るマスク 🍀

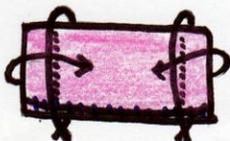
- 準備するもの
- タオルハンカチ (24×24 や 19×19 など)  
大人用紙マスクが 17cm×9cm なので  
出来あがりの目安にあるとよい
  - ゴム 2本



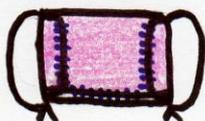
① タオルハンカチを半分に折り  
端を縫う



② 外に縫い目が出ないように折る時、  
少し内側にあらすとよい



③ ゴムを包むように折り縫う  
縫う前に顔にあてて大きさを決める



### 🍀 マスクをつけているときに気をつけること 🍀

- 清潔な手で (できれば手洗いをして) マスクをつける
- 鼻と口がマスクでできるだけ隙間が覆われているようにする
- 紙マスクは鼻の部分をフィットさせ押さえながら顎まで覆うようにする
- 人と話をする時にも マスクをはずさない
- マスクをはずしたら手を洗う