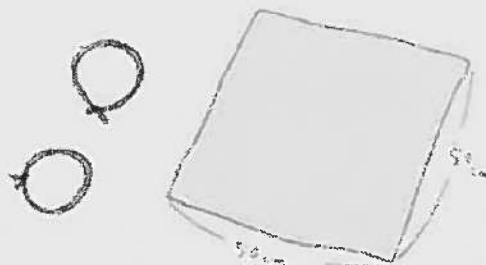


【参考資料①】 マスクの作り方

折りたたんでゴムを通すだけのマスクの作り方

<材料>

- ・大判のハンカチ  
(50cm×50cm)
- ・ゴム×2  
(タイツや靴下の輪切りでも  
代用可能)



① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



\* 上下に布をずらして広げる



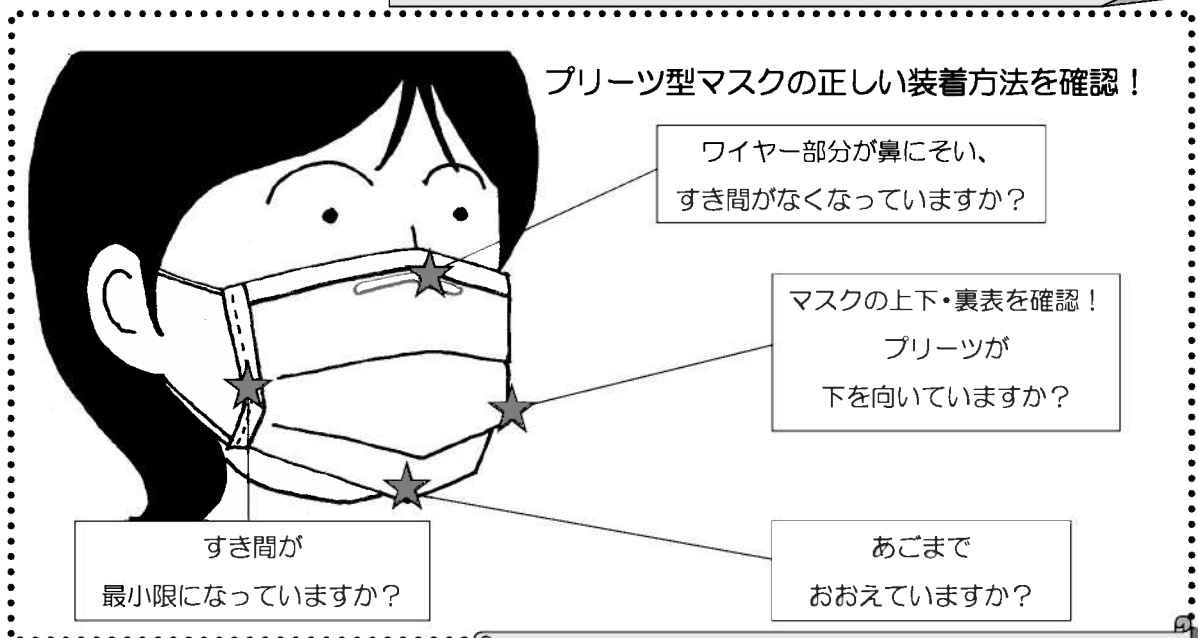
イラスト：sayako さん

イラスト by sayakoさん

# マスクの種類

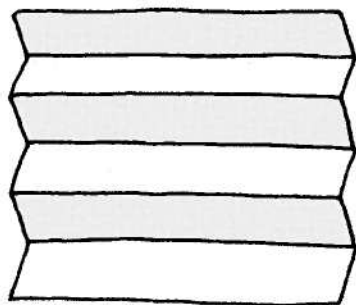
	ガーゼマスク	不織布製マスク	N95レスピレーター
用途	のどの保温・保湿に	飛沫の拡散防止に	医療現場で患者対応に
感染防御効果	感染症対策には不向き	飛沫感染に効果あり	適切な装着で効果発揮
日常での使用	肌に優しいので 不織布製マスクが 合わない場合に使用	主にカゼ症状のある人に 推奨される	一般的な使用には推奨さ れないが、H5N1 発生に 備え備蓄を
価格	150円程度	10円から	150円～400円程度

## マスクの正しい使用方法

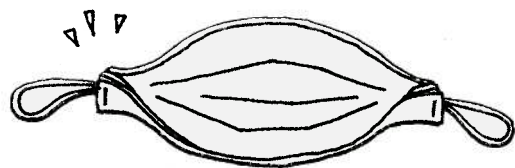


## キッチンペーパーで手作りマスク♪

売り切れていても、安心!?



①ペーパーを蛇腹に折ります。



②両端を輪ゴムごとホチキスでとめます。

# 手作り♪立体布マスク

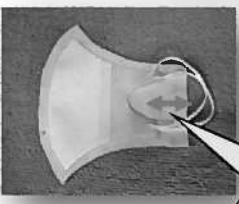
超カンタン!

洗って  
繰り返し使える!  
エコ♪



## 材料

- ・ガーゼ布
- ・マスク用ゴム
- ・市販の立体マスク（半分に折れるもの・型紙用）



①市販の立体マスクを折った状態で型紙に。縫い代を取って4枚裁断する。

耳の部分はゴムを通すので縫い代は2cmほしい!



②2枚のガーゼ布を中表にして鼻から口のラインを縫い合わせる。

2組作るよ!



③2組のガーゼ布を中表にして上下を縫い合わせる。

耳の部分は縫わない!



④表に戻して上下にステッチをかける。



⑤耳の部分をつつ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。

ゴムを通して出来上がり♪

## おまけ♪プリーツ型



## 材料

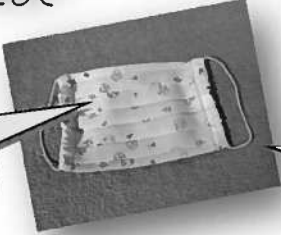
- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

①アイロンをかけながらプリーツを作り、両端を仮縫いする。



②上下を三つ折りにして縫う。

上になる方にワイヤーを入れる!



③両脇を三つ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。

ゴムを通して出来上がり♪

# 手作り布マスクの作り方

## 【材料】

\* 布（ダブルガーゼ・綿など）40cm × 40cm

\* ゴム（マスクゴム・帽子用のゴム・Tシャツヤーンなど）60cm

手縫いでもOK



<p>①下記の幅の縫い代を付けて、4枚切る。</p>	<p>②表面同士を合わせて、★から★まで縫う。</p> <p>※矢印の所に切り込みを入れる</p>	<p>③②をもう一つ作る。</p>
<p>④表面同士を合わせて、上下のラインを縫う。★～★</p> <p>セカリ ↓ 込み</p> <p>※矢印の所に切り込みを入れる</p>	<p>⑤表に返す。</p>	<p>⑥上下の端にミシンをかける。★～★</p>
<p>⑦左右それぞれ1cm折る。</p>	<p>⑧さらに、左右それぞれ1.5cm折り、★～★の部分を縫う。</p> <p>※ゴムを通す部分の幅を考慮する</p>	<p>⑨左右それぞれにマスクゴムを通して、結び目を布の中に隠して出来上がり。</p>

# <実物大の型紙>

Sサイズ/子供 Mサイズ/子供・女性 Lサイズ/男子・大人 ※参考まで

