



手作りマスクの作り方



マスクを作る前に

- ★マスクを作る前にはしっかり手洗いし、清潔な手で作成してください。
- ★ガーゼ生地は水に濡れると縮むので、縫い合わせる前に水通しをしましょう。

水通しとは：①生地を 30 分から 1 時間ほど水につける
 ②手で押さえるようにして脱水して、しわを伸ばして陰干しする
 ③半乾きの状態でアイロンをかける

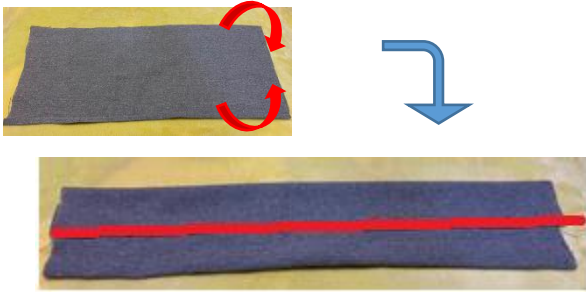


ガーゼ生地を使ったマスクの作り方の例

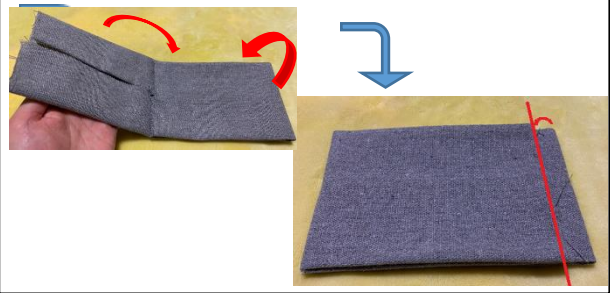
<材料> ダブルガーゼ：縦 20 cm×横 45 cm（さらし、シーツ、ハンカチ等で代用可）
 マスクゴム：約 30 cm×2 本

★紹介しているのは大人用のサイズです。子供用はサイズを小さくして作りましょう

①生地を裏返して上と下の部分を真ん中に向けて折ります。



②生地を縫い代を残して三等分に折りたたみます。



③縫い代を内側に折って縫い合わせます



④反対側も同じぐらいの幅で縫います。



⑤縫った部分にゴムを通し、長さを調整しながらゴムを結んで完成



★手作りマスクは感染予防に対する効果は薄いとされています。

★あくまで症状がある場合の咳エチケットの補助としてご利用ください。

★布マスクは洗えば繰り返し使えます。毎日洗って清潔なものを使ってください。