

# 手作りマスクの作り方

市販のマスクが不足していますので、家庭にある材料でマスクを作ってみましょう

山陽学園中学校・高等学校 保健室

## ①手作りマスクの材料

- ・ハンカチ（厚みに注意しましょう。タオル生地の厚みがベストです！）
- ・紐（服のゴム紐）→ゴム紐を使って作ってみます
- ・針     ・糸



## ②ハンカチの左右の端を折ります



**注意：この時の左右の幅が、完成したマスクの横幅になります。**

### ③ハンカチの上下を折ります



この時の上下の幅が、完成したマスクの縦幅になります。

注意：厚みがあまり出してしまうとマスクが浮いて見えるので、程よい厚みのハンカチで作ってみてください。

### ④サイズを確認・調整



この段階で、いったん、マスク型のハンカチを顔に当ててみましょう。

息苦しいようなら、もう少し薄めのハンカチを選ぶか、通気性が高い生地のハンカチを選んでください。

## ⑤紐を通す



上下の折り目の中に紐を通していきます。

耳にかけられる長さに調節し、紐を結びます。(好みの問題ですが、少しキツイくらいがずれる心配がなくて安心です)

## ⑥紐を結ぶ



このまま糸をとめなくても、裏返したらそのまま使えます。

## ⑦紐が出ている端（四か所）を、糸でとめる



薄手のハンカチなら、内側にガーゼなどを当ててもいいかもしれません。

## ⑧完成！！



これで完成です。

手ぬぐいやガーゼなども不足している中、家にあるハンカチでマスクを作ることができます。

※紐の端を、糸でとめない方が毎日洗うのには、とっても楽かもしれませんね。

紐の端をとめるもとめないも、皆様のお好みで使ってください♪