

簡単 ハンカチマスクの作り方

★用意する物★

- ◇ ハンカチ1枚（ガーゼが心地良い。綿やリネンといった素材でも何でも大丈夫）
- ◇ ゴム2本（耳が痛くならなければ何でも。着古した洋服の裾やストッキングなど伸縮性のある素材を紐のように切って、ゴム紐として代用可能。裁縫用のゴム紐やヘアゴムなどを使ってもOKです。）

★作り方★

- 1 ハンカチを広げ、三つ折りにする。



- 2 プリーツ（ヒダ）ができるように手前を持ち上げて折る。



- 3 三等分の幅の位置を目安に、左右からゴムを通す。
（作りたいマスクの大きさを目安とし、ゴムの位置を調整する）



4 ハンカチを顔の幅に合わせてゴムの位置で折る。



5 顔にフィットするように、マスクの縦横幅を調整すれば完成！



プリーツ（ヒダ）が下を向くようにして装着します。

*簡易マスクにはウイルスの感染を防ぐ効果はなく、あくまでも咳エチケットの補助ですが、簡単に作れて、洗えるので、マスクがない時には代用になります。

また、渋川市のウェブページで他の手作りマスクの使い方も紹介されているので参考にしてください。
<http://www.city.shibukawa.lg.jp/kenkou/kenkou/kansenshou/p007317.html>

