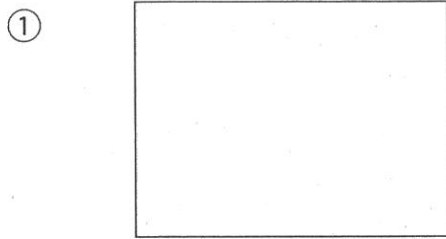


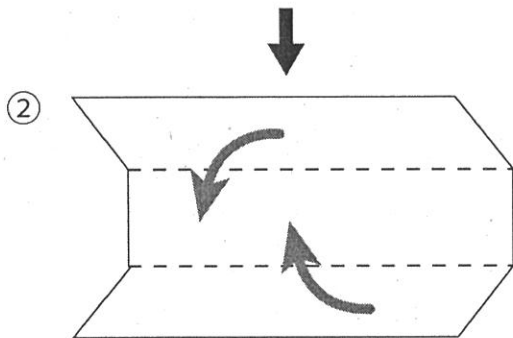
■手作りマスクの作り方 (平面タイプ)

【材料】

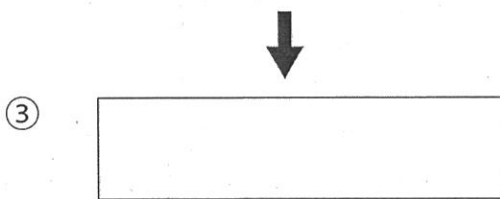
- ガーゼ生地(布目の細かい布)(約40cm×約30cm)×1枚
- ゴムひも(約32cm)×2本
- ※ゴムひもは装着時に顔とマスクの間にすき間ができない長さにしてください。



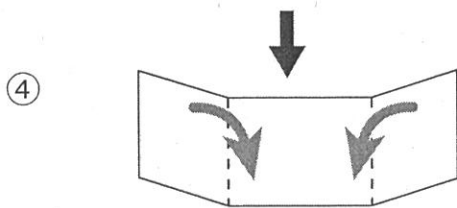
① 約40cm×約30cmの大きさの布を用意します。



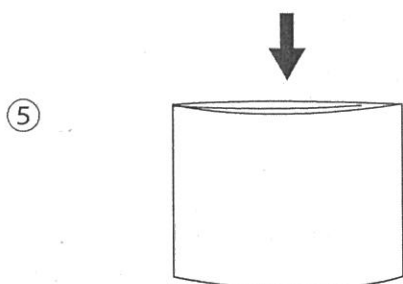
② 3等分の位置で上下を内側に折りたたみます。



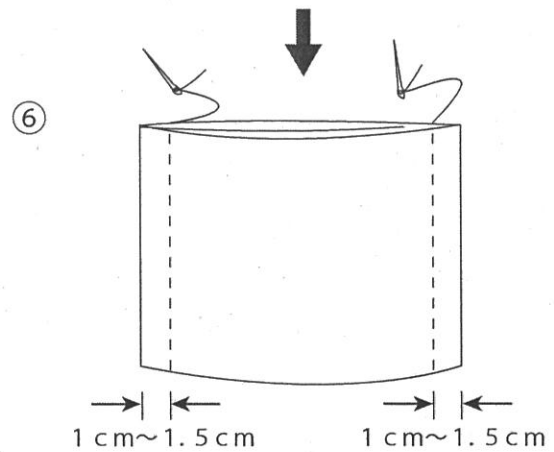
③ 布が3重になった細長いものができます。



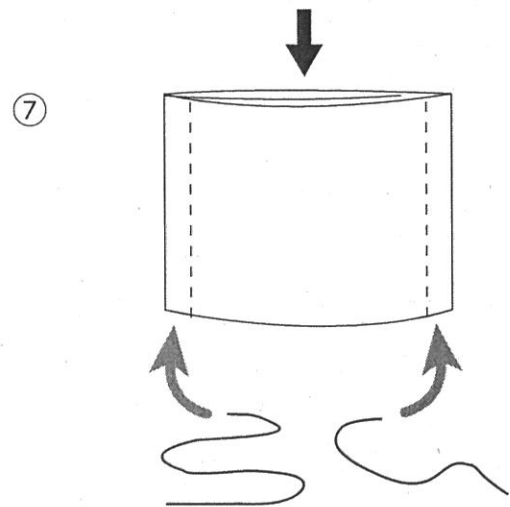
④ 3等分の位置で左右を内側に折りたたみます。



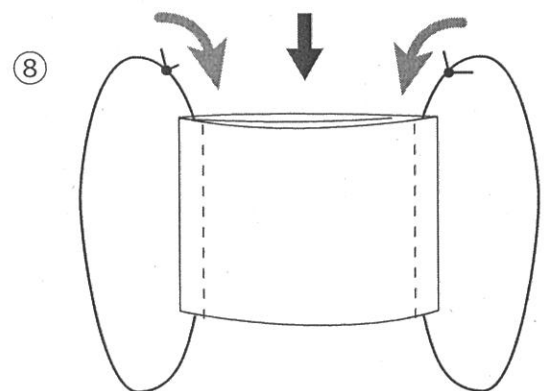
⑤ マスクの大きさのものができます。



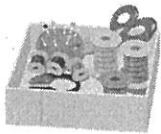
⑥ ゴムひもを通す部分を作ります。左右の1cm~1.5cm内側を縫います。



⑦ 縫い付けた部分にゴムひもを通してゴムひもの両端を結びます。



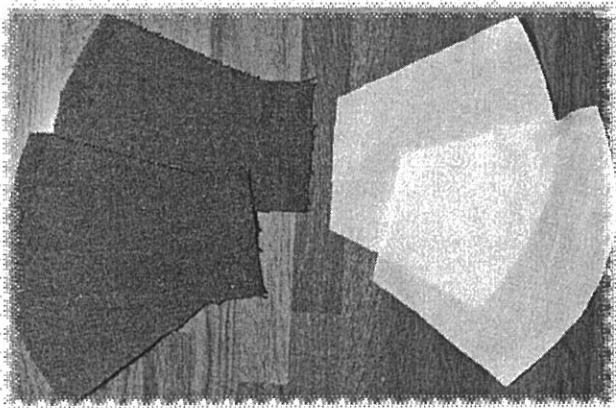
⑧ ゴムひもの結び目をマスクの中に移動させると完成です。



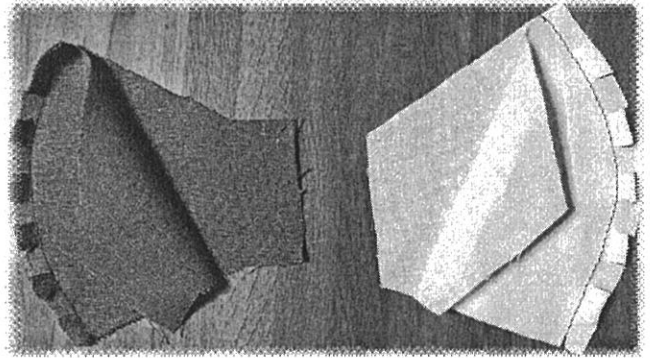
立体マスクの作り方



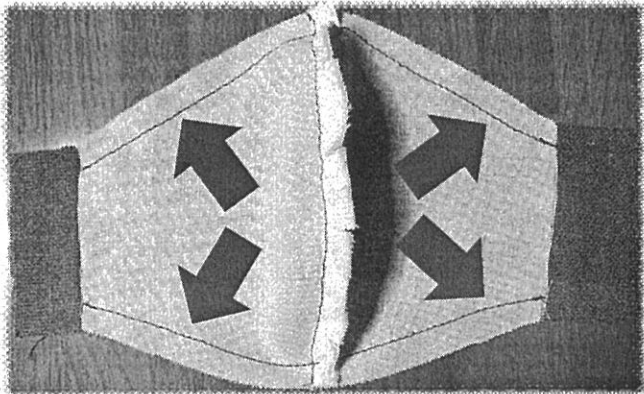
① ^{かたがみ}型紙に ^{さゆう}そって ^{さゆう}左右の ^{かき}パーツ ^{かき}各2枚 (合計4枚) を切る。



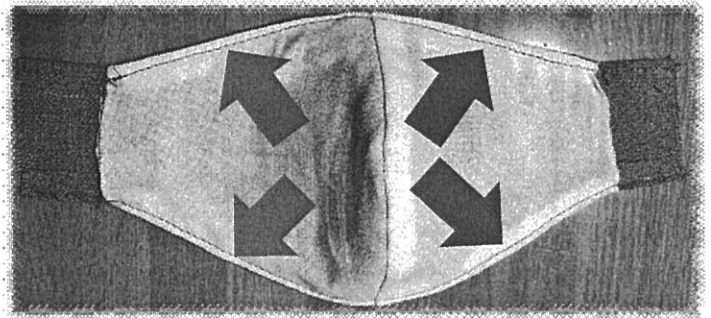
② ^{さゆう}左右の ^{ちゆうしんがわ}パーツの ^ぬ中心側 ^ぬを縫 ^あい ^あ合わせ、 ^きカーブ ^きに ^こ切り ^こ込み ^いを入れて ^{ひら}開 ^{かたち}き ^{ととの}形 ^{ととの}を整 ^{ととの}える。



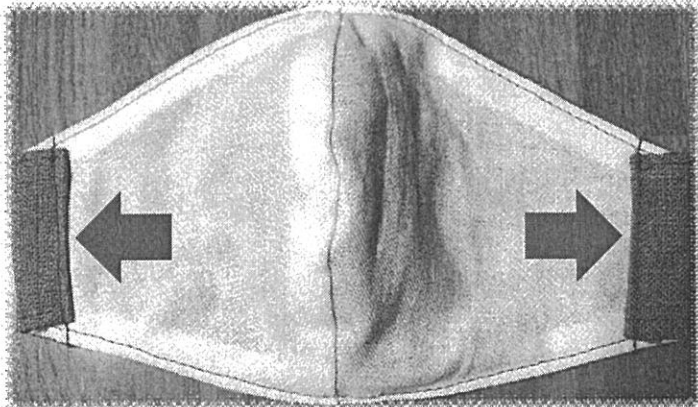
③ ^{なか}中 ^{おもて}表 ^あに ^あ合 ^あわ ^あせて ^{じょうげ}上 ^ぶ下 ^ぶ部 ^ぬを ^ぬ縫 ^ぬう。



④ ^{おもて}表 ^{かえ}に ^{かえ}返 ^{かえ}し、 ^{じょうげ}上 ^{じょうげ}下 ^{じょうげ}に ^{じょうげ}ス ^{じょうげ}テ ^{じょうげ}ッ ^{じょうげ}チ ^{じょうげ}を ^{じょうげ}か ^{じょうげ}け ^{じょうげ}る。

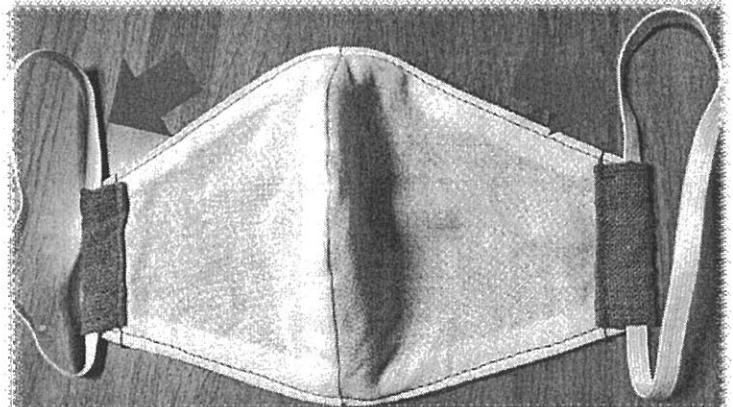


⑤ ^{おもて}表 ^{おもて}布 ^{おもて}の ^{りょうたん}両 ^{りょうたん}端 ^{りょうたん}を ^み三 ^みつ ^み折 ^みり ^みで ^お内 ^お側 ^おに ^おり ^おス ^おテ ^おッ ^おチ ^おを ^おか ^おけ ^おる。

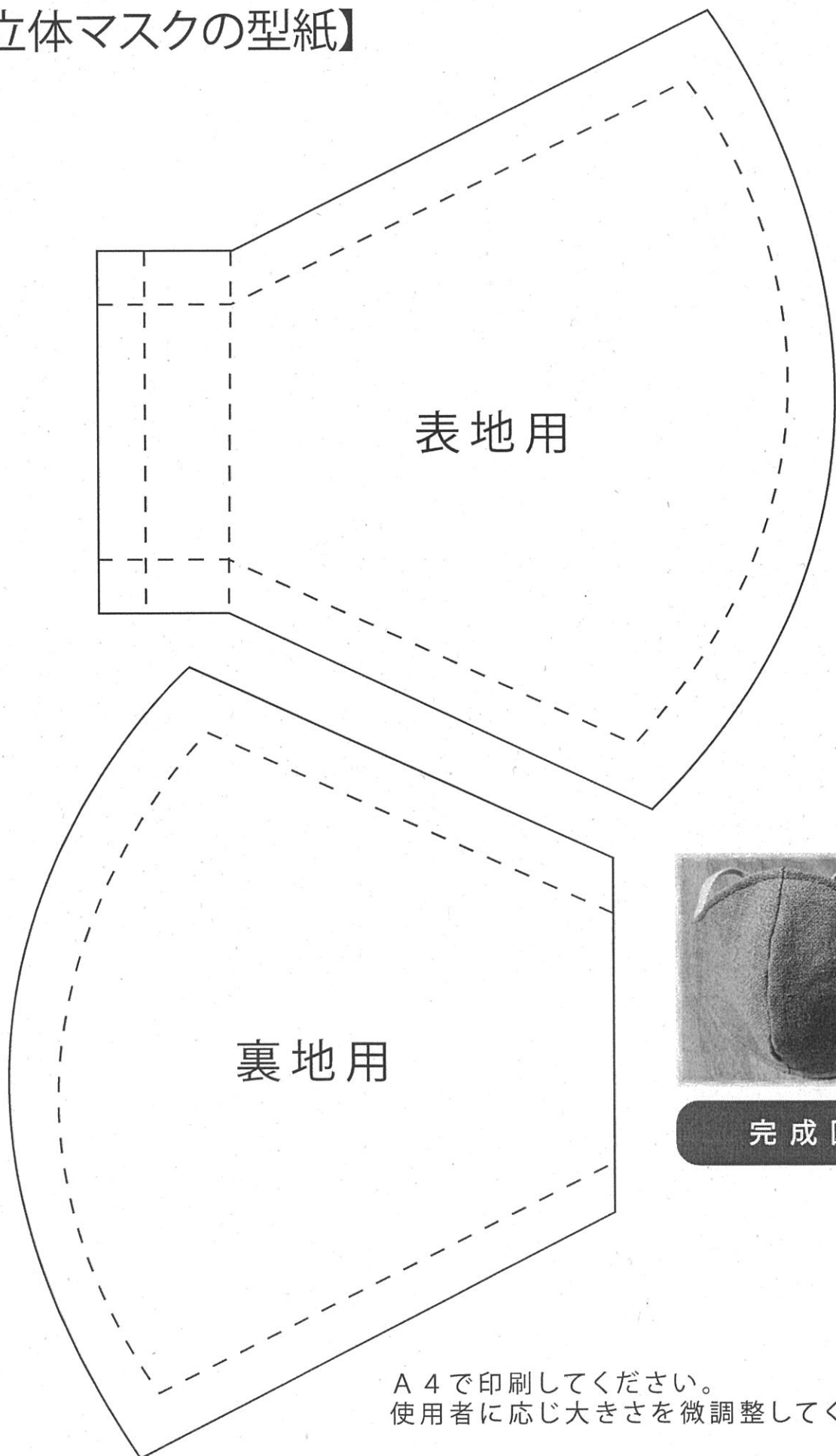


⑥ ^{なが}長 ^{なが}さ ^{ちようせつ}を ^{ちようせつ}調 ^{ちようせつ}節 ^{ちようせつ}し ^{ちようせつ}て ^{とお}ゴ ^{とお}ム ^{とお}を ^{とお}通 ^{とお}す。

^{むす}結 ^{むす}び ^{むす}目 ^{むす}は ^{なか}マ ^{なか}ス ^{なか}ク ^{なか}の ^{なか}中 ^{なか}に ^{なか}し ^{なか}ま ^{なか}う。

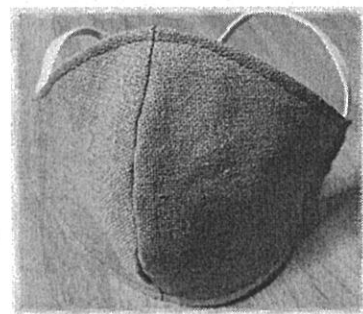


【立体マスクの型紙】



表地用

裏地用



完成図

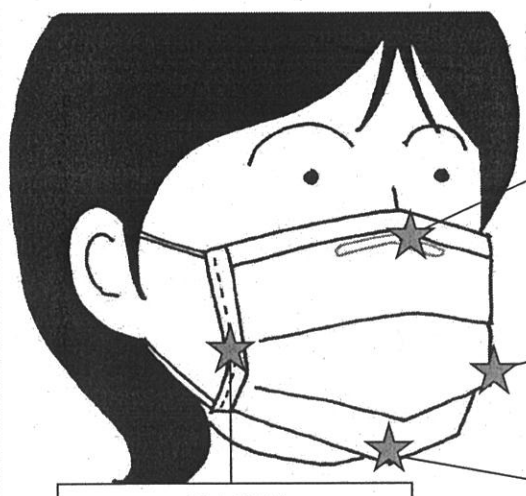
A 4で印刷してください。
使用者に応じ大きさを微調整してください。

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

プリーツ型マスクの正しい装着方法を確認!



ワイヤー部分が鼻にそい、
すき間がなくなっていますか?

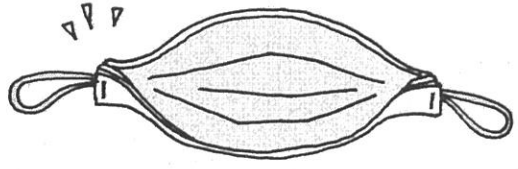
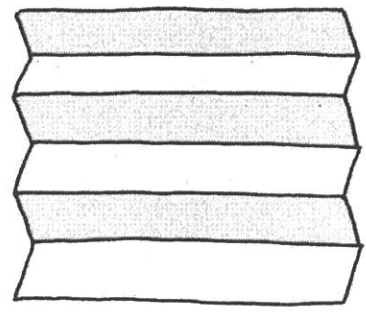
マスクの上下・裏表を確認!
プリーツが
下を向いていますか?

すき間が
最小限になっていますか?

あごまで
おおえていますか?

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。

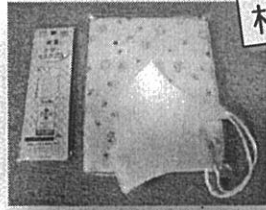
②両端を輪ゴムごとホチキスでとめます。

手作り♪立体布マスク

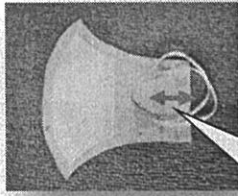
超カンタン!

洗って
繰り返し使える!
エコ♪

材料

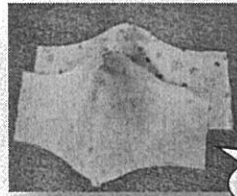


- ・ガーゼ布
- ・マスク用ゴム
- ・市販の立体マスク（半分に折れるもの・型紙用）



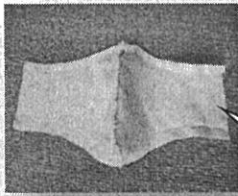
①市販の立体マスクを折った状態で型紙に。縫い代を取って4枚裁断する。

耳の部分はゴムを通すので縫い代は2cmほしい!



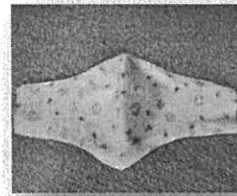
②2枚のガーゼ布を中表にして鼻から口のラインを縫い合わせる。

2組作るよ!



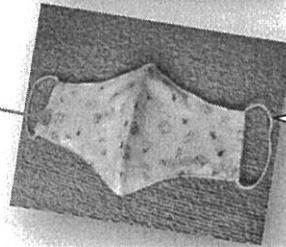
③2組のガーゼ布を中表にして上下を縫い合わせる。

耳の部分は縫わない!



④表に返して上下にステッチをかける。

⑤耳の部分を三つ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。



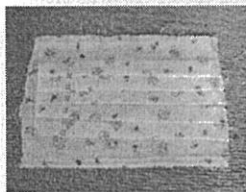
ゴムを通して出来上がり♪

おまけ♪プリーツ型

材料

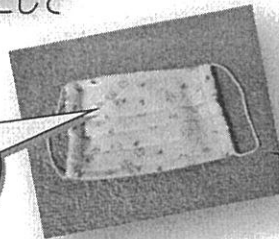
- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

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♪