

ないなら作ろう！ マスク自給大作戦！

# 手作りマスクの作り方

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスクの売り切れが続いています。ハンカチやガーゼを使って、自分で作ってマスク不足を乗り越えましょう！

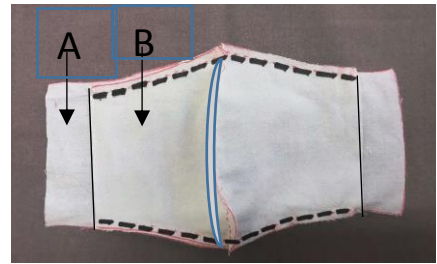
紹介しているのは大人サイズです 子どもさんには布のサイズを小さくして作りましょう。



## 簡単20分でできる！ 立体マスク

### 【用意するもの】

- ・ダブルガーゼ（さらし、シーツ、ハンカチなどで代用できます）
- ・ヘアゴムや手芸ゴムなどのゴム2本（1本30cmくらい）



①型（別紙）に合わせて布を切る  
A2枚 B2枚 計4枚用意

②A、Bそれぞれ中表にしてカーブの部分を縫い合わす 縫い代約1cm

③A・Bを広げて中表にして上と下を縫い合わせて筒状にする 縫い代約1cm



④ひっくり返して（表にして）両端を折り返してゴムを通せるように縫う



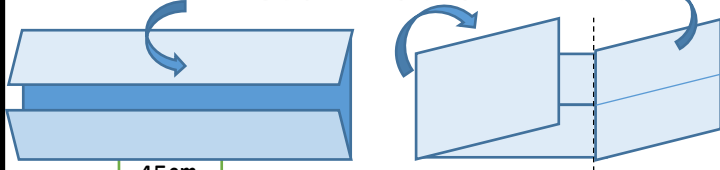
⑤折り返した部分にゴムを通して出来上がり！



## 平面マスクなら、さらに簡単！

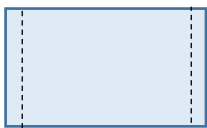
### 【用意するもの】

- ・横45×縦20cmの布 1枚
- ・ヘアゴムや手芸ゴム2本（1本30cmくらい）



①中心に合わせて折る

②口側に3つに折る



③ 両サイド1.5cmを縫い、ゴムを通して完成！

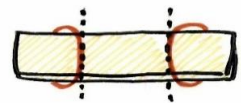
## 30秒でできる！ 縫わないハンカチマスク

### 【用意するもの】

- ・ハンカチ 1枚 45cm以上の大き目のハンカチ
- ・ヘアゴムや手芸ゴム2本（1本30cmくらい）



①半分に折って、さらに半分に折る。



②両端を3等分の位置で内側に折る  
ゴムの長さを調整して完成！

☆装着したらハンカチの重なった部分をずらし、鼻とあごを覆うように調整してください。

手縫いでもよいですが、ミシンを使うと早く丈夫に出来上がります。

他にも、インターネットなどに、手作りマスクの情報が載っています。自分好みのオリジナルマスクを作ってみましょう！

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いましょう。

お問い合わせは、本宮市役所 保健福祉部 保健課 健康増進係 ☎63-2780