



手作りマスクの作り方

* 20分で完成！立体マスク*

＜用意するもの＞

・ダブルガーゼ ・ゴム2本

- ① 型紙に合わせて布を切る。
(A2枚、B2枚 計4枚)



- ② A、Bそれぞれ「中表」にして
カーブ部分(点線部分)を縫い合わせる。



- ③ AとBを中表にして重ね合わせ、
上と下(点線部分)を、縫い代約1
cmで縫い合わせて筒状にする。



- 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点線部分を縫う。

- ⑤ 折り返した部分にゴムを通して
出来上がり。

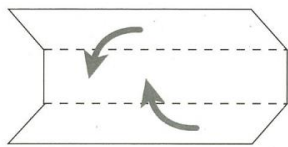


* 簡単！平面マスク*

＜用意するもの＞

・約40cm×30cmのガーゼ生地1枚 ・ゴム2本

- ① 3等分の位置で上下を
内側に折りたたむ。



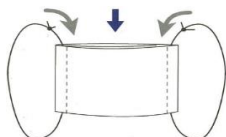
- ② 3等分の位置で左右を
内側に折りたたむ。



- ③ 左右の点線部分を縫う。
(縫い代約1cm)



- ④ ゴムを通して
出来上がり。

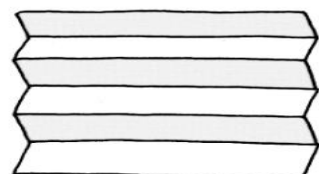


* キッチンペーパーで手作りマスク*

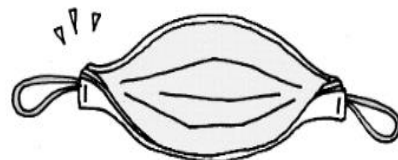
＜用意するもの＞

・キッチンペーパー1枚
・輪ゴム2つ ・ホッチキス

- ① ペーパーを蛇腹に折る。



- ② 両端を輪ゴムごとホチキスでとめる。



※紹介しているマスクは大人サイズです。

出典：厚生労働省 HP、美作市 HP



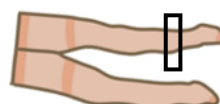
手縫いでもミシンでも
作ることができます。

布マスクは洗って
繰り返し使うことができます。

インターネットなどに、

手作りマスクの情報がたくさん載っています。
自分のオリジナルマスクを作ってみましょう！

【タイツやストッキングをゴム紐に！】



- ① 約1cm幅で輪切りにする。
② 引っ張って伸ばす。

- ③ ゴム紐の出来上がり。

