

手作りマスクの作り方

とっても簡単だから、どんどん作って使い捨てにしましょう

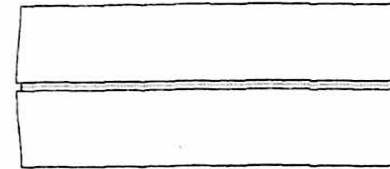
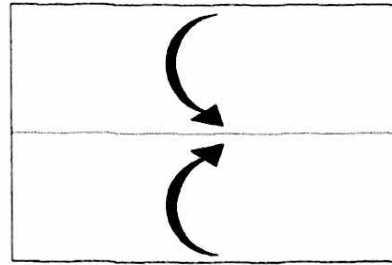
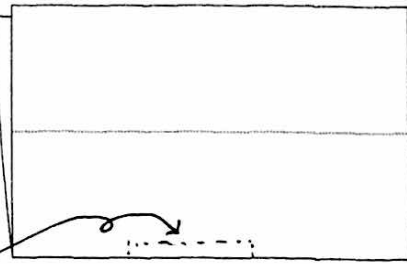
作: ゆうゆう内科神経科スタッフ

↓
診療所

① キッチンタオルまたはペーパータオルを2枚重ねか2つ折にします

② まん中の折り線に合わせて、上下から折ります

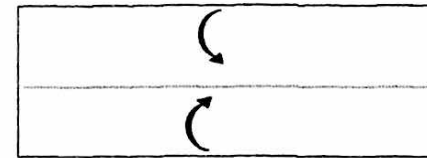
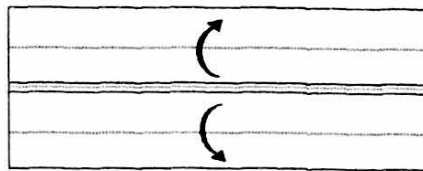
③ 折ったところ



④ 上下の部分を開くように、半分に降ります

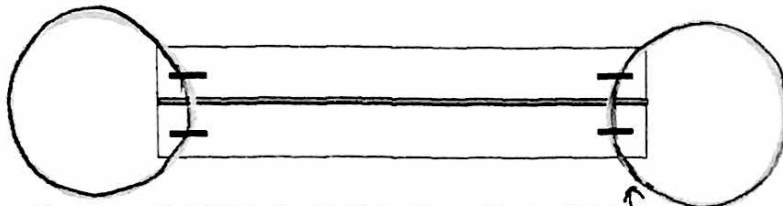
⑤ 折ったところ

⑥ 裏表ひっくり返します。さらにまん中の線に合わせて折ります



※ 2009年の
新型インフルエンザ
流行時に作成
したものです。

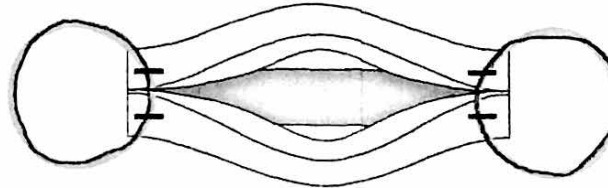
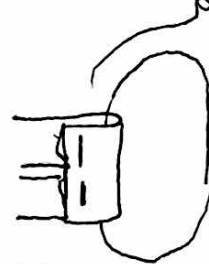
この部分に
ラックビー用の
針金等を入ると
鼻にあたり
できます
(もしあれば、
なくてもOK)



⑦ 両端を上下2箇所ずつ、輪ゴムを置いてホッチキスで留めればできあがり

こうやって鼻と口に合わせて
開きます。こちら側を顔に当
てます。

輪ゴム以外にも
髪止めのゴム等
工夫すると耳かきです。



紙の長さに余裕が
あれば折った方がいいです

完成。ホッチキスのツメの
部分は外側になります。
きつかったら輪ゴムをつ
なげたり、長いゴムを輪に
したりして調節しましょう。

ペーパーを広げて調節
し、できるだけ鼻と顎に
隙間のないように