



# お家で簡単、マスクの作り方

裁縫の  
必要なし



感染症予防には、手洗い、うがいのほか、咳エチケットも大切です。今回は、お家で簡単にできる裁縫の必要がないマスクの作り方を2つご紹介します。飛沫(くしゃみ、せき、つばなど)を防ぐために、お手軽マスクを作ってみませんか。

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

## I 綿ハンカチ ver.

- 【材料】 ■綿ハンカチ1枚(清潔で目の細かいもの)  
■ヘアゴム2つ(ストッキングを切ったものや輪ゴムでもOK)

①綿ハンカチを広げ、3つに折ります。



②左右から3分の1のところにヘアゴムを通します。



③3つに折りたたみます。



④折りたたんだハンカチの先を、もう片方の間に挟みます。

## II キッチンペーパー ver.

- 【材料】 ■キッチンペーパー1枚  
■ヘアゴム2つ(ストッキングを切ったものや輪ゴムでもOK)

①キッチンペーパーを広げ、およそ2cmの幅で蛇腹状(山・谷折りを交互)に折っていきます。



蛇腹状



②折ったキッチンペーパーの両端にヘアゴムをホチキスで止めます。



広げて完成!

