

# 咳エチケット対策 手作りマスクの作り方



コロナウイルスの影響でマスクがなかなか手に入らなく困っている人がたくさんいます。手作りマスクでこの究極を乗り越えましょう。そこで簡単にできる「手作りマスクの作り方」を紹介합니다。支部・地域の皆さんにも声をかけ作ってみてください。

## 超簡単「型紙なし」ミシンまたは手縫いマスク

- <材 料> 出来上がりが(縦11cm×横15cm)の場合  
・Wガーゼ(22cm×横4.6cm) \*ガーゼがない場合は手ぬぐい  
(作りたい大きさの縦を2倍、よこを3倍+1cm)・晒などで代用しましょう  
・マスクのゴム30cmを2本  
\*四角に裁断したガーゼを折りたたんで2か所縫うだけ超簡単。  
\*Wガーゼは「水通し」という作業(一度洗って乾かすだけ)をやってから作業をしましょう。そうしないと完成後に洗ったとき、縮んだり変形したりします。

### <作り方>

①裁断したWガーゼ(図1)4.6cmの辺を外表にして、左端を1cm折って(図2)アイロンをかけてから上下を縦方向の中心線で合わせるようにたたみます(図3)。



図1



図2

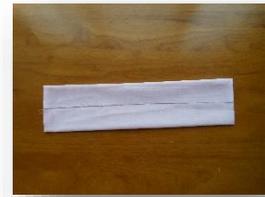


図3

②「①」の状態から左右の端を横方向の中心線で合わせるようにたたみますが、この時「端を合わせる部分を中心線から左に1cmずらして」合わせます。



図4

③「②」の状態からさらに、左右の端を合わせた部分(中心線から左へ1cmずらした部分)で折りたたみ、最終的にWガーゼの重なりから右が1cmほど飛び出したような形になったら完成形です。(図5)



図5



図6



④マスクを通すところを1.5cm左右残して、縫います。(図6)

⑤左右のループにマスクゴムを通して結び、ゴムをずらして結び目はループの中に隠せば完成。(図7)



図7