

## ◇簡単ハンカチマスクの作り方◇

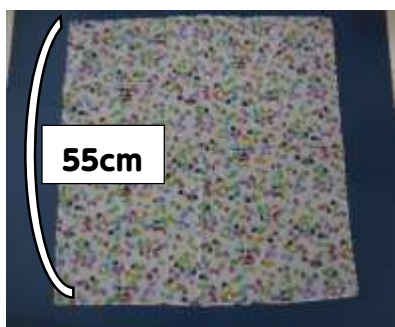
### 必要な材料

- ・大きめのハンカチ 1枚(1辺が50cmほど)
  - ・30cm程度のヘアゴム 2本
- (結んで輪にする。長めの方があとで調整できます)



初めは、ゆるめに結んでおいて、耳にかけて長さを調整してから固く結んだ方が、いいと思います。

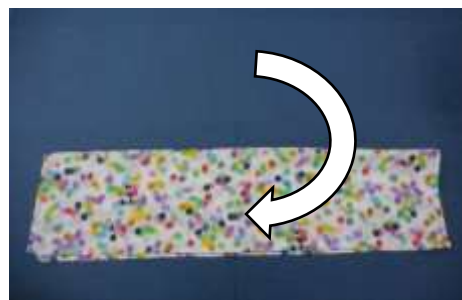
- 1 ハンカチを広げる  
(今回は、一辺が55cmでした)



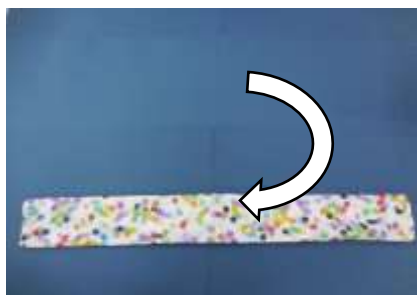
- 2 半分に折る



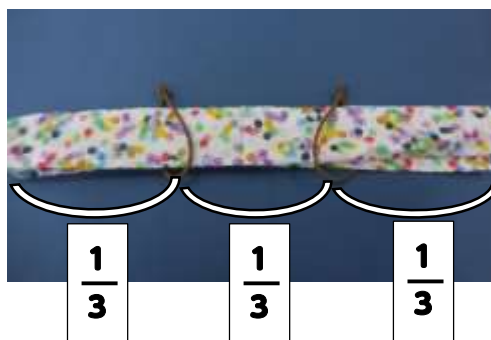
- 3 また半分に折る



- 4 また半分に折る



- 5 幅3等分の位置に、ヘアゴムをハンカチに通す。



- 6 ヘアゴムが中に入るように折り、端と端がうまく重なり合うように間に入れ込みます。



- 7 顔につけ、マスクの上下を引っ張り、鼻とあごの部分のすき間がなくなるようにする。



- 8 完成



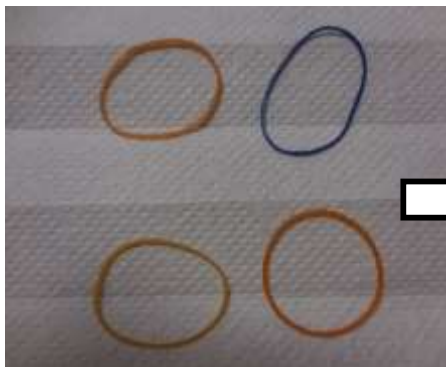
現在、市販のマスクが不足していて、手に入れるのが難しい状況です。ハンカチマスクを自分でつくってみよう。ゴムも手に入りにくい状況もあります。他に代用できるものがあるか探してみよう。

作成:三芳中学校 保健室

参考:文部科学省HP「やってみよう!新型コロナウイルス感染症対策 みんなにできること」

## ヘアゴムが無い場合に輪ゴムで代用してみました。

輪ゴム4つ



くぐらせて…



キュッと



ハンカチに通して…



意外と付け心地は、いい感じでした。



## ◇簡単キッチンペーパーマスクの作り方◇

### 必要な材料

・キッチンペーパー 1枚 ・輪ゴム 2つ ・ホチキス

### ◇作り方◇

- (1)キッチンペーパーを切れ目に沿ってやぶり、幅 1.5cm でじゃばら折りにする。
- (2)折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホチキスで止める。
- (3)折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- (4)人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する。

ちょっと耳がキツかったです…。  
輪ゴムの位置調整が必要(>\_<)



作成:三芳中学校 保健室

参考:警視庁HP 災害対策課 災害警備係(大規模災害対策)