

5分
で
できる!

マスクの作り方

準備するもの=50 cm位のハンカチ
手芸用ゴム約 40~50 cm



作り方①ハンカチを半分に折ります。ゴムを半分に切り、それぞれを結んで輪にしておきます



拡大するとこのようになります



作り方②更に、上下それぞれ3分の1ずつ折り、幅3等分の位置にゴムを左右から通します



ゴムはこのあたりです

作り方③左右両方から3等分の位置で折って完成です



ガーゼのハンカチを使うと息苦しさが軽減されます。このような大変な時期だからこそ、写真のような明るい柄にすると気分が明るくなりますね



お顔に合わせて上下を引っ張って調整してください。ゴムの長さも調節してください



関越病院 感染管理室