

誰にでも手軽にできる手作りマスクの作り方

1. 用意するもの 布（ガーゼ・タオル・ハンカチ等）ゴムまたはひも2本（40cmくらい）
使い捨てマスクに入っていたワイヤーまたはビニールタイ

2. 作り方 みんなで作ってみましょう！

- ① タオルや手ぬぐいを4等分に切る。



- ② 片方を折って真ん中にワイヤーまたはビニールタイを置き、端を落ちないように止める。



- ③ もう片方を折り両端を内側に2cm程度折って縫い、ゴム通し口を作る。



- ④ ゴムやひもを通して結ぶ。



3. 完成！ 周りの人にも教えてあげましょう！



装着例



ガーゼや不織布
などを間に入れて
使うことも
できます！

軽井沢町
地域包括支援センター
(0267)
45-3269

布マスクは毎日洗うことが大切です。（布マスク着用は感染を完全に防ぐものではありません。）
3密（密閉・密集・密接）を避け、飛沫を飛ばさない・手洗い・うがいを心掛けましょう！