

かんたん布マスクの作り方

用意するもの

☆ガーゼハンカチ 30cm × 30cm

☆マスク用ゴム 35～40cm × 2本

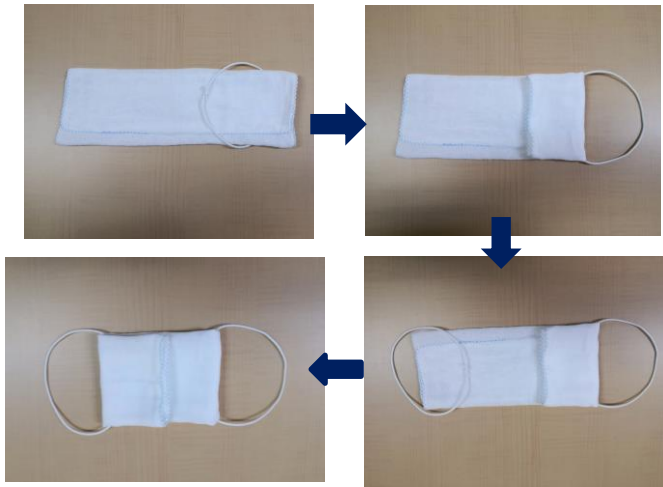
(ヘアゴムでもよい)



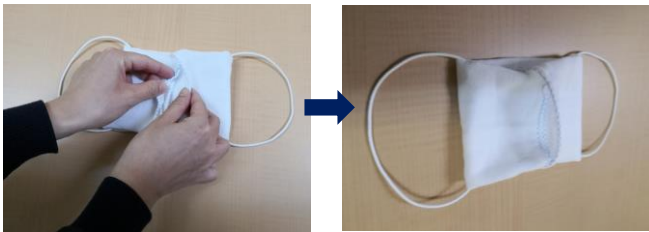
① ガーゼハンカチと輪にしたマスク用のゴムを用意します。



② ガーゼハンカチを上下に三つ折りにします。



③ さらに、左右の両はしを輪にしたゴムに通し、折りたたみます。



④ 片方はしを、反対のはしに入れ込み、両はしが重なるようにし、重ねた側を、鼻と口に接するように、着用します。



(ティッシュやガーゼを鼻や口に接する側に挟んで着用すると、汚れた時に交換できます。)