

## (家庭科)

提出もありません。興味がある人はぜひ作ってみましょう。

# 簡単！手縫いでできる手作りガーゼマスクの作り方

### 《用意するもの》

- ・ガーゼ たて16cm×横40cm
- ・マスク用ゴム 約26cm×2本
- ・糸

### 《道具》

ハサミ 針 紐通し



時間がある時に、自分や家族のマスクを作ってみよう！ガーゼなので何度も洗濯し使用することができますよ。家族の健康を願って気持ちをこめて作ってみよう！！

**下準備:** 使用するガーゼは縮みやすいため、水洗いをしてアイロンをかけておきましょう。 (水通し)

ガーゼやマスク用のひもは、手芸用品の店や100円ショップで手に入ります。品薄になりやすいので、ない時は帽子用の平ゴムや、髪ゴムを代用することができます。

1. 材料を用意します。布は、一般的なマスクと同じ、通気性の良いガーゼ素材を使ってください。16cm×40cmの横長になるよう裁断しておきます。



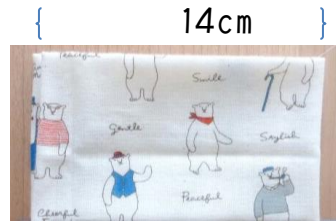
2. カットした布の上下を1/4幅ずつ、中心に向かって折ります。



3. 続いて左右から折り重ね、マスクの形にしていきましょう。まずは片方の端から約12cmの所を中心に向かって折ります



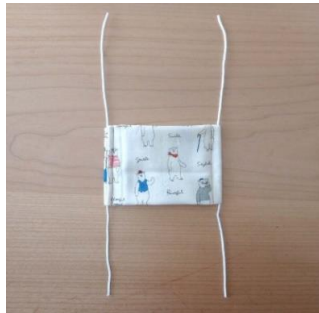
4. もう片方を上にかぶせるようにして、幅が約14cmになるように折ります。この時、布端も1cmほど内へ折りこんで、切り放しの部分が見えないようにしましょう。



5. 左右の端から1cmくらいの所を縫い、ゴム通し部分を作ります。ミシンだと丈夫に仕上がりますが、さほど強い力がかかるところではないので、手縫いでもOKです。



6. ゴム通し部分にマスク用のゴムを通し、つける人のサイズに合わせて結びましょう。



7. 結び目をゴム通し部分に入れて見えないようにしたら、完成です。



### ●平面マスクでは、息苦しくなってしまう人は・・・

※難易度は少し高くなりますが、プリーツつきマスクや立体マスクもおすすめです。  
今は動画で作り方も載っています。そちらを参考にするのも良いですね。  
自分や家族に適したマスクで、健康で快適な新生活を送れますように！



早く、元気いっぱい走り回れる日が来ますように・・・