

手作りマスク作製方法

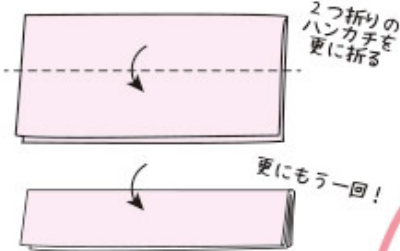
・川辺株式会社様よりご提供いただきました。

https://www.kawabe.co.jp/handkerchief_recipe.html

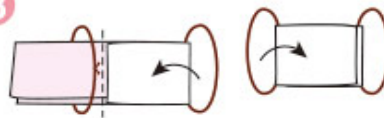
Handkerchief recipe

ハンカチマスクの作り方！

① 広げたハンカチを
3回折る。



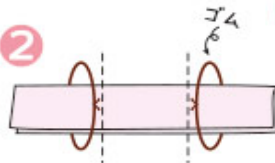
③



両端を三等分の位置で
折って完成！

ハンカチの幅を顔の大きさに
調節して着けてください。

②



幅3等分の位置に
輪っかにしたゴムを
左右から通す。

Point

ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ！
ハンカチの折り方は自分なりに
アレンジしてね！



手を洗ったら
ハンカチで
拭きましょう。



カゼが流行るこのシーズン、こまめに手洗いして、
ハンカチで手を拭きましょう。

- ・NHKあさイチ様よりご提供いただきました。

NHKあさイチ 「マスク不足！どうする花粉症？」

<https://www1.nhk.or.jp/asaichi/archive/200305/3.html>

木 3月5日

目頭企画 マスク不足！どうする花粉症？

シェアする ?    

現在ピークを迎えようとしている花粉症。しかし、コロナウイルスの感染症による影響でマスクの品薄状態が続いています。そんななかSNS上で話題になっているのが手作りマスクを作ったという投稿。そこで、あさイチでは医師監修のもと花粉症対策に有効なマスクの作り方を紹介しました。

医師監修！花粉症対策マスクの作り方



花粉症対策のためのマスクづくりのポイント

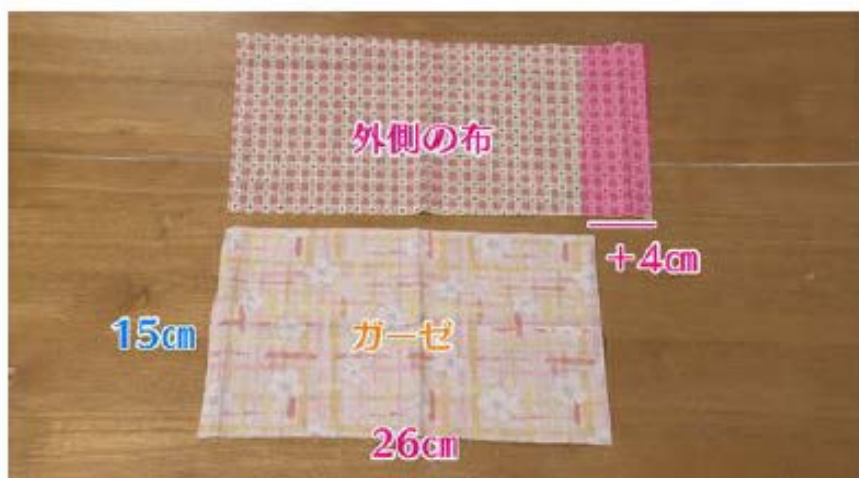
1. 手芸用ガーゼの生地を使用する。
2. 布の厚さは光にかざして織り目に光がささないことが目安。
3. 鼻と口を確実に覆いマスクとの隙間をつくらない。

作り方

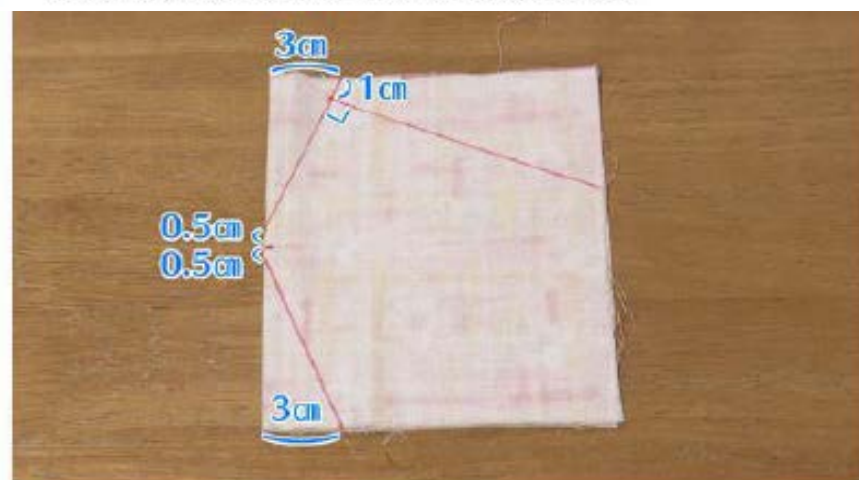
材料：ガーゼ、布、マスクひも



1. 寸法は、縦は鼻と口を確実に覆う長さ、横は頬が覆われる程度の長さ。
2. 外側の布は、横をガーゼよりも4センチ長く切る。



3. 鼻筋部分は二つ折りにした点から0.5センチ離れた点に線を引く。
4. 上端部分は図のように鼻筋ラインから直角に線を引きます。



※画像には今回作ったサイズを目安として記入しています。

5. 立体部分をなみ縫いする。
6. 縫い終わったら縫い代1センチを残して切り落とす。
7. 開いて、表面どうし鼻筋を合わせて縫い合わせる。
8. あご部分は端から1センチほど離して縫う。
9. 不安であれば線を引いてくから縫ってください。
10. 横の穴からひっくり返す。



- 1 1. 外側の布の余った部分を2回折り返し縫う。
- 1 2. マスクひもを通して、かた結びする。
(マスクひもがない場合、ソフトタイプのひもや帽子用ゴムでも代用可能です。)
- 1 3. 実際に着用し、鼻とマスクの間に隙間がでさないうひもの長さを調節する。



今回作成したマスクは花粉症用マスクと比較すると効果は劣ります。
あくまでも、手元にマスクがない場合の応急の策となります。

VTRゲスト：大久保公裕さん（日本医科大学教授）、ワタナベ・コウさん（裁縫家）
リポーター：田村直之アナウンサー