

はり いと ぶよう  
針も糸も不要です！

まいにちせんたく  
毎日洗濯ができる、ハンカチマスクの作り方

ようい  
《用意するもの》

- ① 綿素材の薄手のハンカチ(バンダナ)1枚

42cm×42cm以上のもの

- ② ヘアゴム 2本または

パジャマ等の替えゴム 25~30cm 2本



ほん かたむす  
2本とも固結びをする



- ③ 替えゴムを固結びして輪っかを作る。できる

だけ先端で結ぶ。

- ④ 2本とも同じように輪にする。

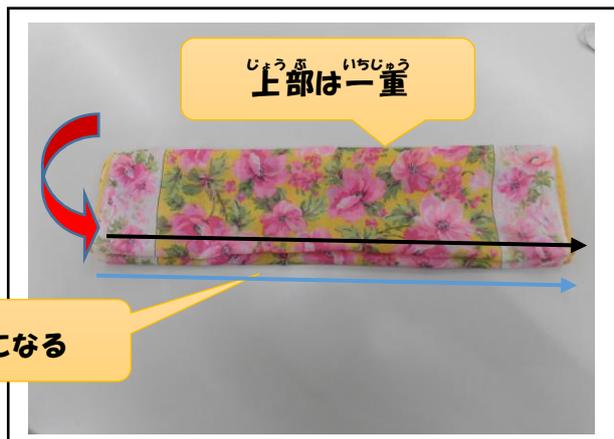
はんぶん  
半分のところまで折る



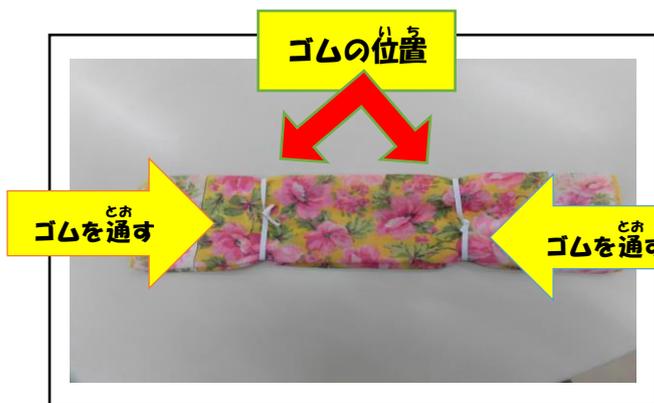
- ⑤ ハンカチを半分の線まで上下を折たたむ。

- ⑥ さらに半分に折たたみ、1/4の幅にする。

じょうぶ いちじょう  
上部は一重



かぶ にじょう  
下部は二重になる



⑦ **両端からゴムを通す。このとき結び目が内側になるようにする。**



⑧ **ハンカチの両端を、中心に向かって折りたたむ。このとき、自分にちょうど良いサイズに合わせる。5cm以上重なるようにする。**

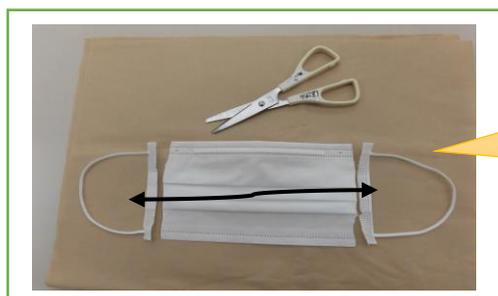


⑨ **ハンカチの端を、片方の端の中に入れ、摩擦力で外れないようにし、口元に装着する。**



☆ **ハンカチマスクは分解して、毎日洗濯しましょう。大人の場合、紳士用の大きめのハンカチで作ると、ゆとりがあります。**

☆ **使い捨てマスクがなかなか買えない場合に、自分の好きな柄のハンカチでマスクを作ってみましょう。毎日、普通に洗濯ができるので衛生的です。**



☆ **使い捨てマスクの両端を切り落とし、ゴムの部分を替わりに使ってもOKです!**

**ゴムではなく紐で作る場合は 35~40cm の長さで 2本 必要です。仮の輪っかにして作り、紐を耳の後ろで結び直して長さを調整しましょう!**