

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。

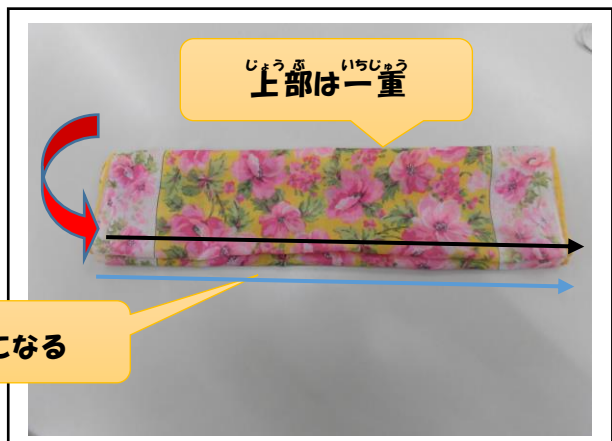
はんぶん
半分のところまで折る



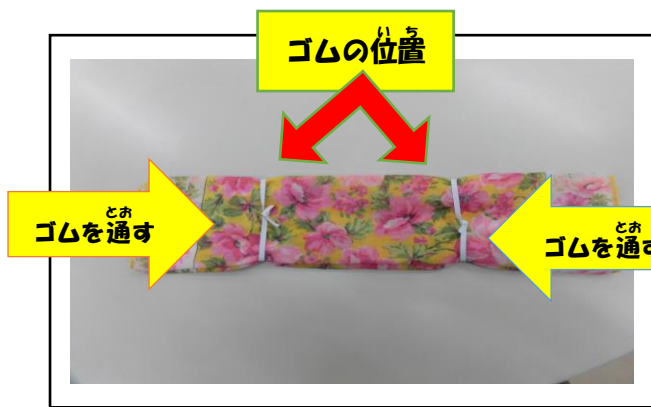
- ⑤ ハンカチを半分の線まで上下を折たたむ。

- 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 ^{りょうはし}両端から^{とち}ゴムを通す。このとき^{むす}結び目が^め内側になるようにする。



⑧ ^{りょうはし}ハンカチの両端を、^{ちゅうしん}中心に向かって^む折いたた^おむ。このとき、^{じぶん}自分にちょうど良い^よサイズに合^あわせる。5cm以上^{いじょうかさ}重なるようにする。

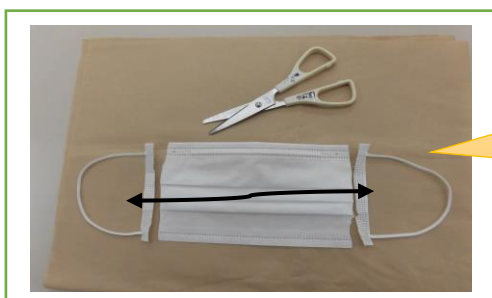


⑨ ^{はし}ハンカチの端を、^{かたほう}片方の端の中に入れて、^{はし}摩^{なか}擦^い力で^ま外れないようにし、^{さつりょく}口元に^{はず}装着する。



☆ ^{ぶんかい}ハンカチマスクは分解して、^{まいにちせんたく}毎日洗濯しましょう。大人の場合、^{おとな}紳士用の^{ほあい}大きめの^{しんしやう}ハンカチで^{おお}作ると、^{つく}ゆとれがあります。

☆ ^{つか}使い捨てマスクが^すなかなか^か買えない場合に、^{ほあい}自分の好きな^{じぶん}柄の^すハンカチで^{がら}マスク^{をつく}を作ってみましょう。毎日、^{まいにち}普通に^{ふつう}洗濯^{せんたく}ができるので^{えいせい}衛生的です。



^{つか}使い捨てマスクの^{りょうはし}両端を^き切り落とし、^おゴムの^{ぶぶん}部分を^か替わりに^{つか}使ってもOKです！

ゴムではなく^{ひも}紐で^{つく}作る場合は^{ほあい}35~40cmの^{なが}長さで^{ほん}2本^{ひつよう}必要です。仮の^{かり}輪^わっかにして^{つく}作り、^{ひも}紐を^{みみ}耳の^{うしろ}後ろで^{むす}結び直して^{なが}長さを^{ちやうど}調整^しましょう！