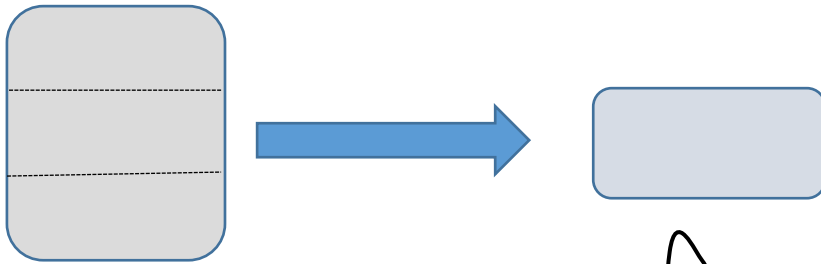


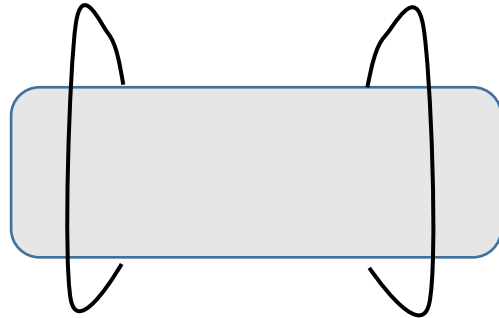
「マスクの作り方」 参考：THInet(ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会)  
〈ハンカチで作った簡易マスク〉

用意するもの ・ハンカチ 1枚 ・ゴム、または、<sup>ひも</sup>紐

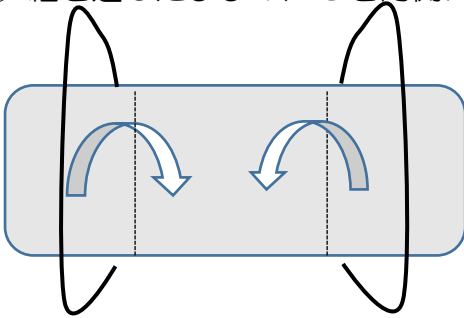
① ハンカチの上下を折る（子どもの場合4つ折り、大人の場合3つ折り）



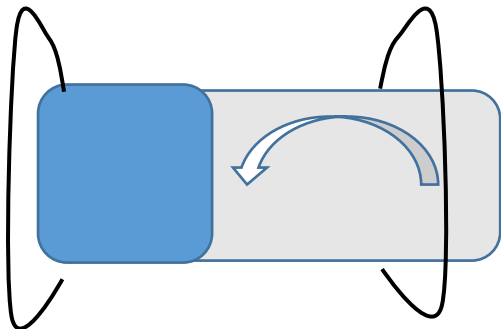
② 紐またはゴムに追ったハンカチを通す



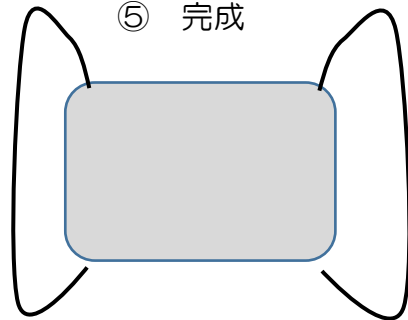
③ 紐を通したまま1/3を内側に折る



④ 反対側も同じように折る



⑤ 完成



〈キッチンペーパーで作った簡易マスク〉 →

キッチンペーパーを蛇腹に折り、両端に輪ゴムをつけステイプラー止め。

ステイプラーの位置で大きさを調節でき、とても簡単に作ることができます。密閉性には少し欠けますが、ほこり等は十分に防げます。

