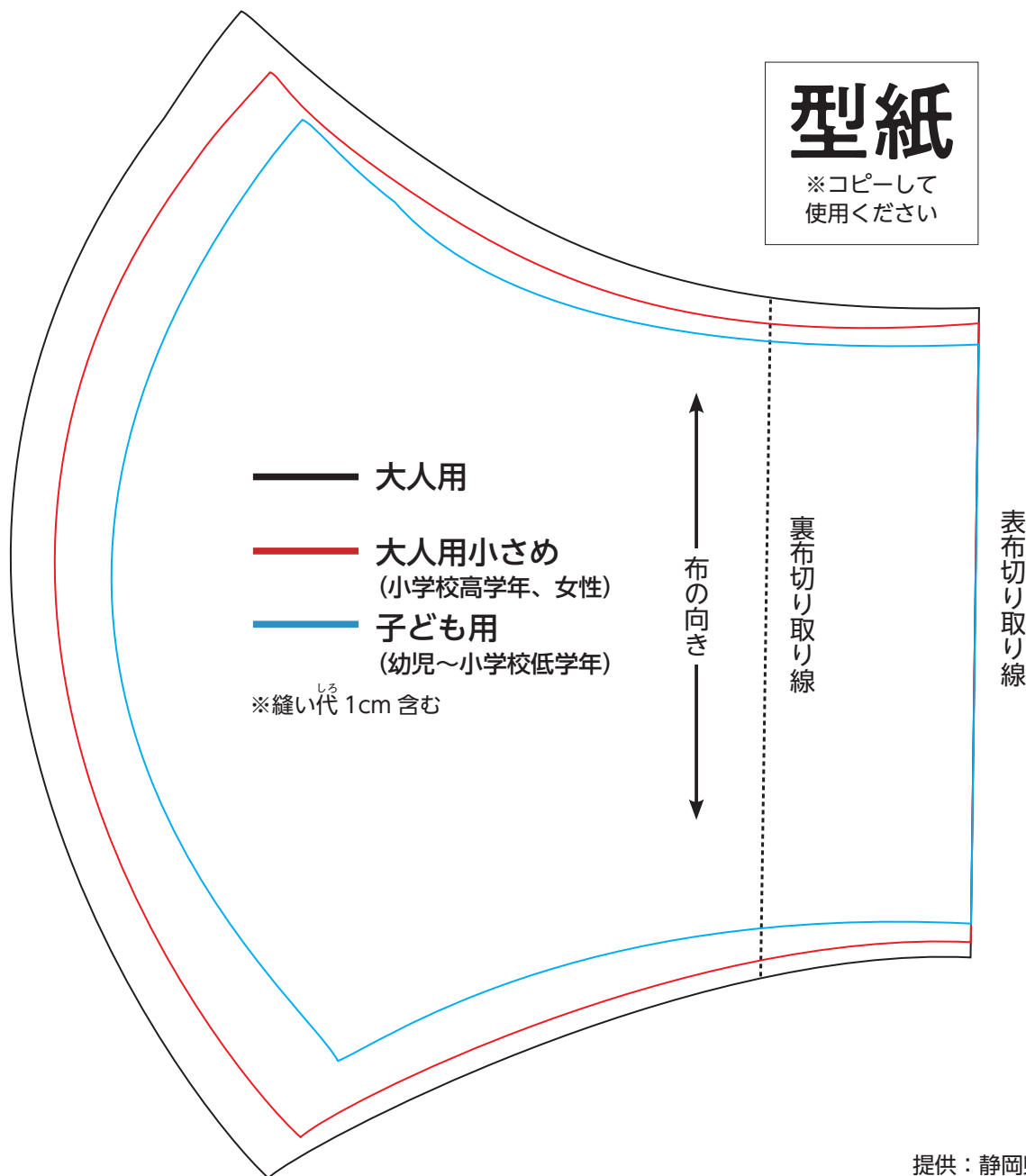


布で作れる**立体**マスク

新型コロナウイルス感染症予防のため、せきエチケット（せきやくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること）を守りましょう。

ミシンや手縫いで作れ、何度も洗って使える立体マスクの型紙と、型紙を使った作り方を紹介します。



提供：静岡県富士宮市

●「3密」(密集、密接、密室)を避けましょう



集団感染場所は、換気が悪く、人が密集し、不特定多数の人が接触する可能性が高い場所という共通点があります。このような場所を避け、やむを得ない場合には、マスクをするとともに、換気を心掛ける、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離で話さない、といったことを心掛けてください。

図 健康づくり課 ☎(50)1235

マスクの作り方

必要なもの (布は一度洗きましょう)

①表布 30cm×20cm



※ガーゼ・ブロード・オックスなど

②裏布 25cm×20cm



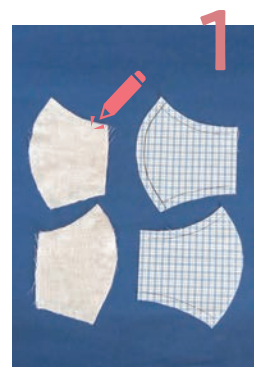
※やわらかい布(ガーゼなど)

③マスク用ゴム

大人35cm～、子ども25cm～



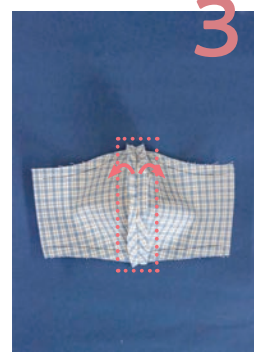
※やわらかいひもでもOK



型
紙に合わせて表布・裏布を各2枚切り取り、内側1cmに縫い代線を書く



表
布と裏布をそれぞれ内側が表になる(中表なかおもて)ように合わせて縫う



縫
い代を割り、アイロンで整える

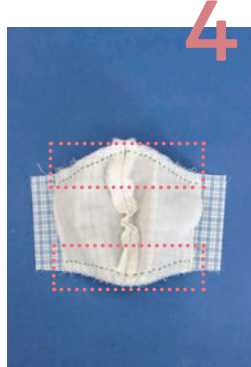


表
布と裏布を中表に合わせて上下を縫う



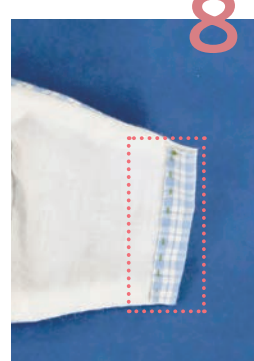
上
下の縫い代に縫い目から2mm程度手前まで切り込みを入れる



縫
い代が隠れるように表にひっくり返し、アイロンで整える



ゴ
ム通し口を1・5cm＋1・5cmの三つ折りにし、アイロンで整える



ゴ
ム通し口の端を左右それぞれ縫う



最
後にゴムを通し、顔のサイズに合わせて長さを調節する

完成!