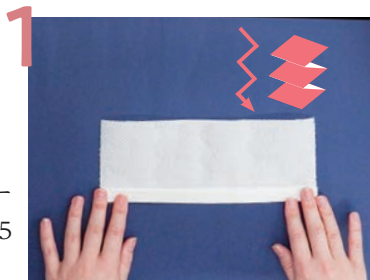


# キッチンペーパー & 輪ゴム で作るかんたんマスク

## 必要なもの

- ①キッチンペーパー  
(ミシン目1つ分)
- ②輪ゴム  
(ヘアゴムやひもでもOK)



キッチンペーパーを幅1.5cmで蛇腹折り



両端に輪ゴムを当ててホチキスで止める



折ったペーパーを広げる



輪ゴムの位置で大きさを調整可能

# かんたんマスクの作り方

不縫い！針

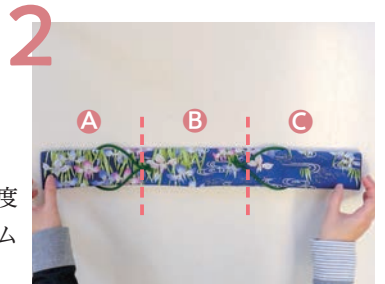
# ハンカチ & ヘアゴム で作るかんたんマスク

## 必要なもの

- ①ハンカチ  
(目が細かく一辺50cm程度のもの)
- ②ヘアゴム  
(ひもでもOK)



ハンカチを3回折って1/8の大きさにする



左右の1/3程度の位置にゴムを通す



片方(A)をめくり、もう片方(C)を間に通して三つ折り

※左右は逆でもOK



上下を引っ張って鼻とあごが隠れるように調整

ミシンや裁縫道具を持っていない人や、災害時など急にマスクが必要になった時にもすぐに作れる簡単なマスクの作り方を2種類紹介します。

完成!

完成!