

A めわないマスク (ガーゼを折ってゴムをつけるだけ?のかんたんマスク)

①



材料 ガーゼ 2枚重ね

縦 30センチ 横 42センチ~46センチ位

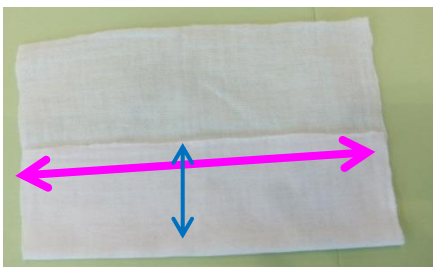
ゴム 50センチ

②



布にアイロンをかけると折りやすい

③



下から 10センチ折る (三つ折り) 青の矢印

次に上から 10センチ折る

横から見るとガーゼは、三重になる



④



右から 1/3 折り、ゴムをはさむ

⑥



左から 1/3 を折り返してゴムをはさむ

⑦



顔に合わせて折り返しの具合で大きさを調節する

右に寄せれば全体に小さめマスクに

真中に寄せれば、大きめのマスクになる

縦 10センチ 横 13センチ~15センチ程度の大きさ

ゴムはゆったりしすぎると中のガーゼがずれやすくなるので、ピッタリがよいです。