

# 手作りマスク

※新品の布は洗うと縮むので、一度洗ってアイロンをかけた布で作ると◎

## <標準サイズ>

装着時の大きさ縦 17cm×横 16cm程度

表布 (18cm×21cm)

裏布 (18cm×16cm)

マスクゴム 3 2cm×2本 (長めにとってます)

## <大きめサイズ>

表布 (20cm×22cm)

裏布 (20cm×17cm)

マスクゴム 3 4cm×2本

※太めのゴムではプラスα必要

## <子供用>縦 14cm×横 13cm程度

表面布 (15cm×18cm)

裏布 (ガーゼ) (15cm×13cm)

マスクゴム (目安は 25cm×2本)

## <作り方>

①ガーゼを写真のように重ね、  
端から5mm程度内側をミシンで縫う 18cm  
最初と最後は返し縫い。(筒のようになる)

②赤い線が縫えたら、布を裏返す  
筒を裏返すイメージ

③アイロンで形を整える。

④プリーツ (タック) を作る  
2枚あわせて生地をつまんでプリーツ部分を作る。  
(裏のガーゼも一緒につまんで表・裏同時に折る)

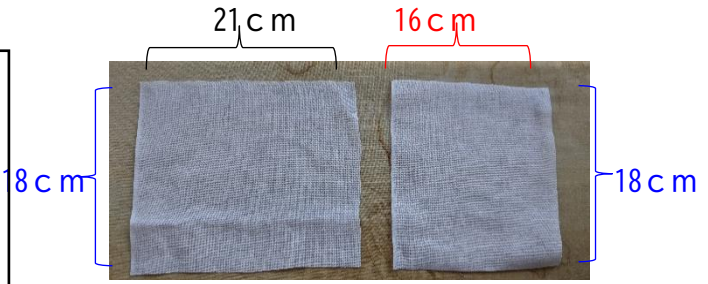
3回位折ると顔に沿うマスクになります

※重なりが多いと仕上げ縫いの時に分厚くなるので注意!

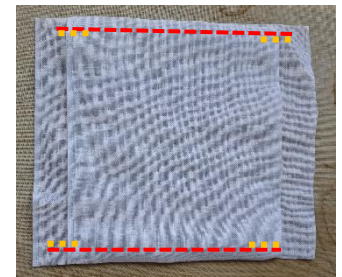
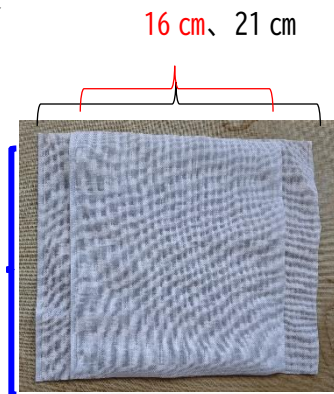
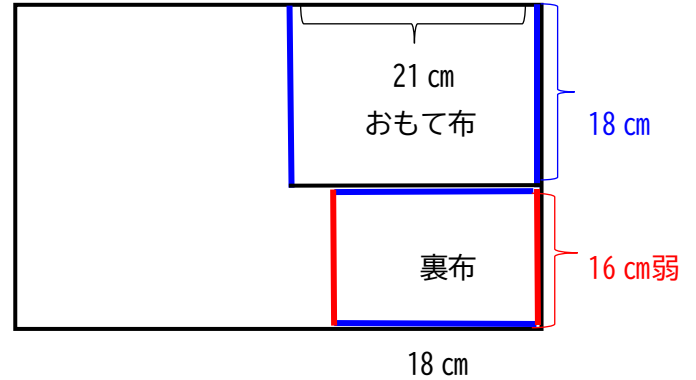
④ アイロンと待ち針で固定する

⑤先ほど、待ち針で留めた所を縫う。(端ミシン)  
(大体、端から3cmが目安程度) 終わりは返し縫い。  
左右、6カ所縫い終わるとかなりマスクらしくなる。  
(裏から見た図👉)

※⑤の工程を省いて⑥に進んでもOK!!



てぬぐいやさらしサイズの布の取り方



⑥ゴム通し部分を内側に2回折り待ち針で止める  
1cm折り、さらに1.2cm程度折る。



⑦赤線部をミシンで縫う。ギリギリ端を縫うとゴムを通しやすい。

(返し縫いしっかり。生地が分厚いので気を付けて縫う) これで、マスク部分はできあがりました👏

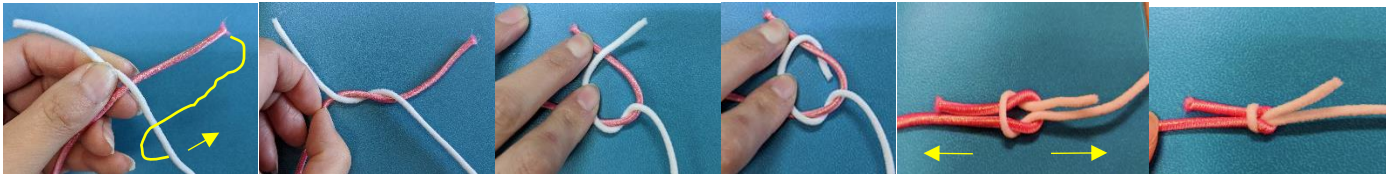


←結び目を布の中に入れると見た目がきれい。  
洗って使える♡→

※キッチンペーパーとホチキスで作った場合、ゴムは  
使い捨てマスク同様、四隅にホチキスで止めればOK。



⑧ゴムを通して出来上がり!! (結び方は本結び…見やすいようにゴムの色を変えてあります)



1. 交差させて末端を  
矢印のようにくぐらせる

2. この状態になる

3. もういちど交差  
させて末端を上図  
のようにくぐらせる

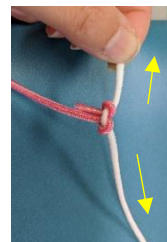
4. この形になるはず

5. 結び目を締め  
れば完成

長さを調整するためにほどくのも簡単!!

1. 同じ側のロープ主部と末端をつまんで反対方向に強く引っ張る
2. 結び目がゆるむのであとはほどけばよい

※洗濯して縮む可能性があるの、少しゆるい程度にゴムをしばっておく。一度洗濯後に微調整するとよい☆



※ミシンがない人は手縫いでも作れます。2本どりで①を並縫い、⑤の工程を省いて、⑦を半返し縫い!! 最初と最後は返し縫いをすればOK。

※漂白剤 15ml (キャップ1杯) を、1ℓの水で薄めた消毒液で10分消毒後、軽く押し洗い。

(出典: 厚生労働省/経済産業省布製マスクの洗い方動画 <https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>)

※キッチンペーパーとホチキスでも同じように作れます。裁縫苦手な人でも是非トライ!!

※ゴムはTシャツやタイツでも代用可、使い捨てマスクのゴムを取っておくのも手です。工夫して材料を揃えてみましょう!!