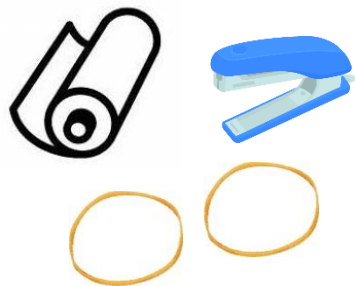
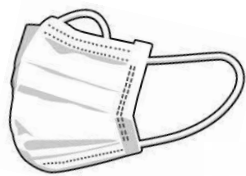


キッチンペーパーで作る

簡易マスクの作り方

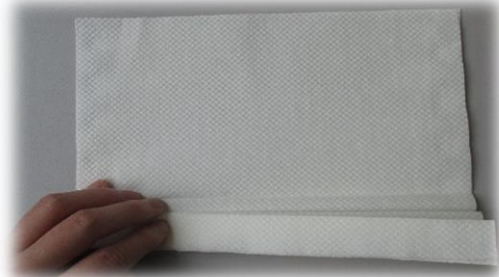


用意するもの

- ・キッチンペーパー2枚
- ・輪ゴム2本
- ・ホッチキス

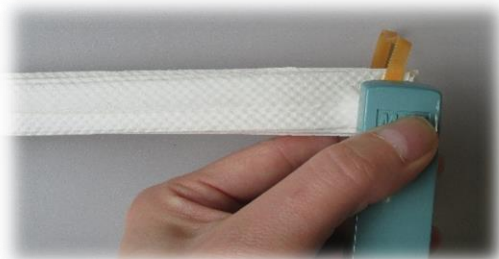
【作り方】

①キッチンペーパーを2枚重ね、幅1.5～2cmのじゃばら状に折っていく。



②折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める。

女性やお子さんは、ホッチキスを止める位置を手前にするとうマスクサイズを小さくできます。



③じゃばらに折ったキッチンペーパーを広げ、ゴムを耳にかける。



広げると袋状になっています



ポイント

- ・鼻と口が確実に覆われること
(隙間ができるときは輪ゴムを短く調節します。)
- ・耳が痛くならないこと
(太めのゴムを使うと痛くなりにくい。)
- ・ある程度の厚みがあること
(マスク内側にガーゼを入れると、隙間ができにくい。)

※ホッチキスを使用している為ケガをしないようご注意ください。



〈参考：警視庁災害対策課〉