

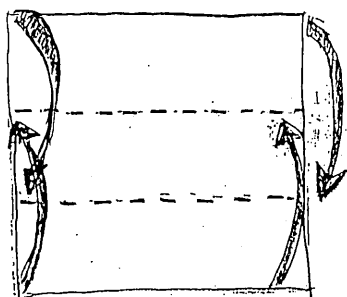
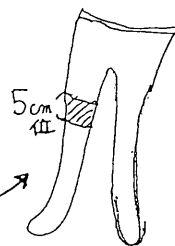
かんたんにかける **ハンカチマスク**

用意するもの: ハンカチ (布目の糸田がい、大きめのもの)

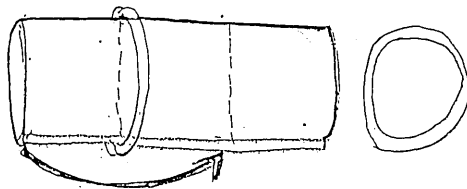
マスク用ゴム (ないときは、ヘアゴム。

使い捨てマスクのゴム、ストッキングの
輪切りも使えます。)

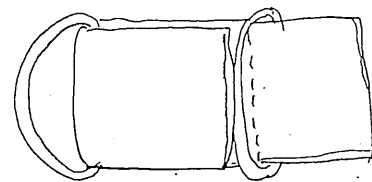
切って
2本つなぐ



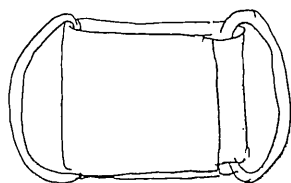
① ハンカチを 三つ折りに
します。
ハンカチ、顔の大きさに
よっては 四つ折りでも。



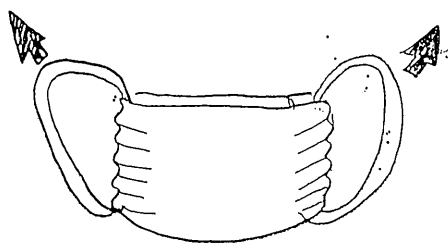
② 折ったハンカチを横に
三つ折りします。
間に車輪にしたゴムを
通します。



③ ゴムをはさんで
折りこみます。



④ 反対がわも
内向きに
折りこみます。



⑤ ゴムをきゅっと引くと
ほどよくギャザーが
できます。
アイロンできちんと
折り目をつけても。



⑥ マスクをつけて
顔にフィットさせれば
OKです。

抗ウイルス剤をスプレーすれば
さらに Good!

☆ 毎日、清潔なマスクをつけましょう。

☆ 手洗いの後に使うハンカチも忘れずに。