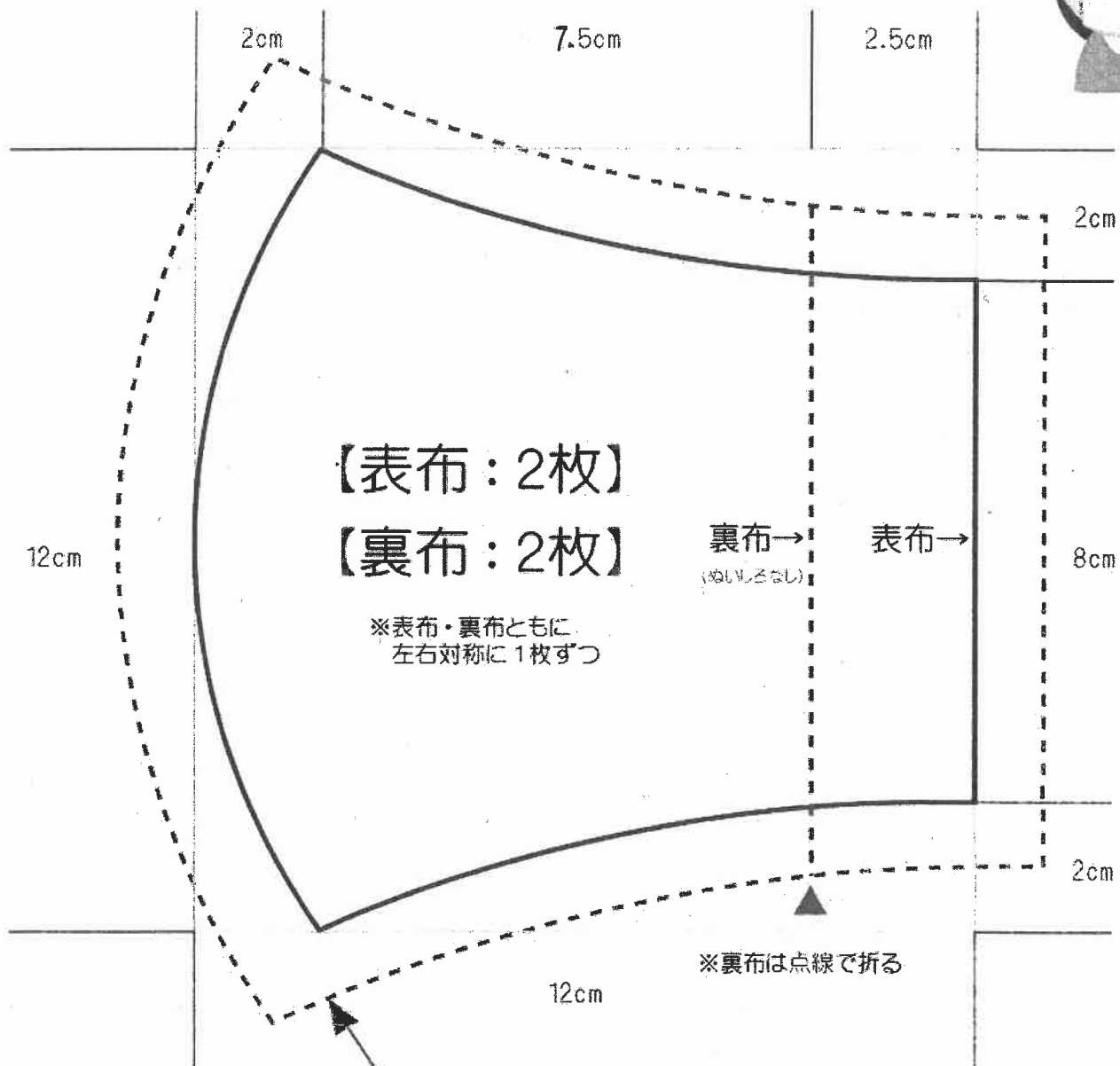
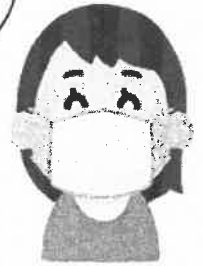


①

# 手縫い立体マスク型紙

※原寸大

オレンジ色の点線で切ると  
縫しろ込みの型紙として  
使用できます。



縫しろ (1cm) 込みの寸法 (表布)

ぜひオリジナルマスクを  
工夫して作って  
みてください。

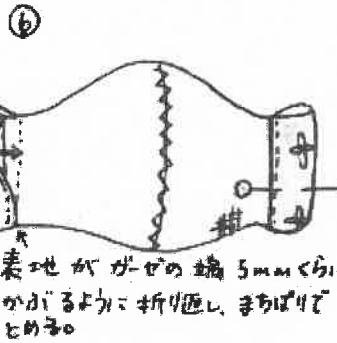
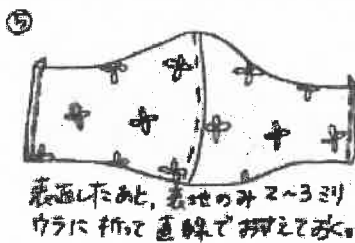
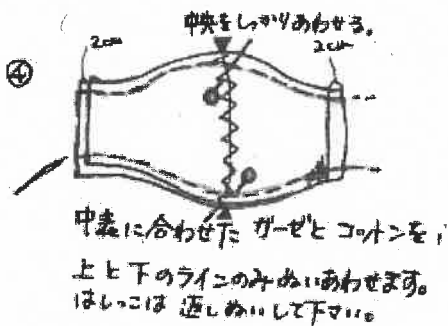
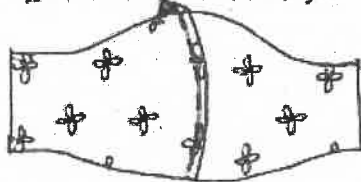
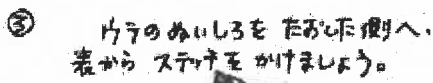
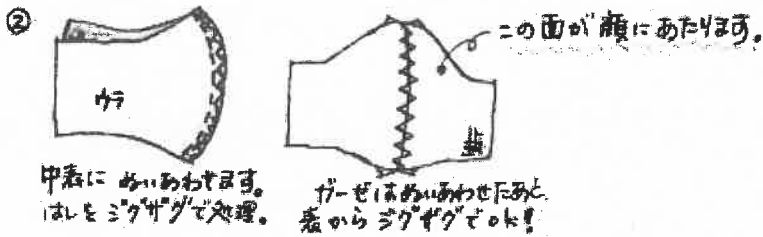
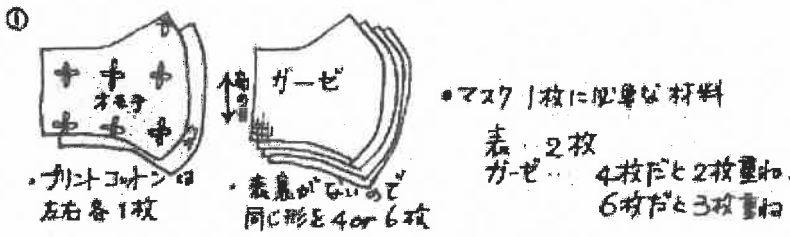


## 〈材料〉

表布 16cm×30cm ※素材は何でもOK

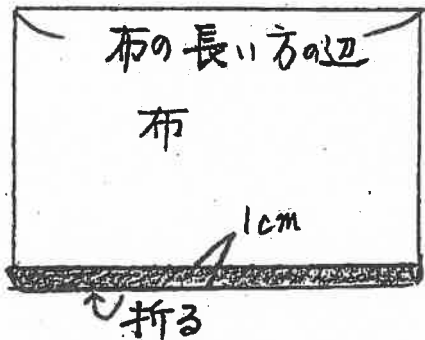
裏布 16cm×22cm ※綿 100% さらし  
ガーゼ  
手ぬぐい 新品は水で洗う  
ハンカチでもOK

# ① 手縫い立体マスク 作り方

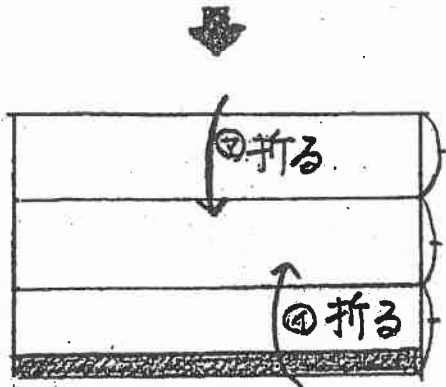


# 簡単マスクを作りましょう！

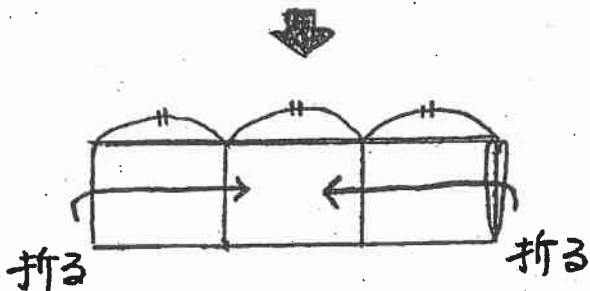
- ① タワレカーゼを切る  
約 30cm x 40cm



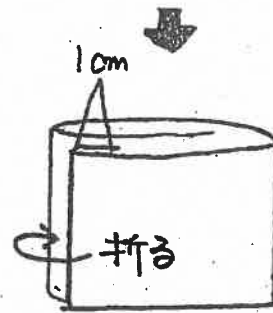
- ② 下部を1cm 裏側に折る



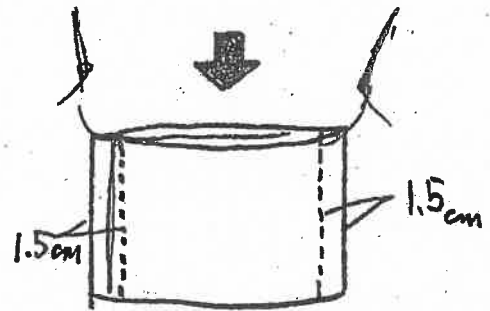
- ③ 上側、下側の川谷に折って  
3つ折りにする



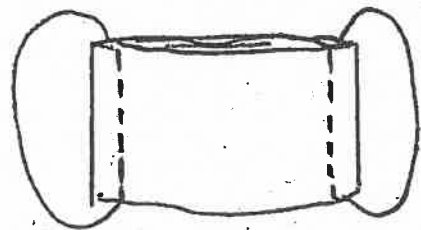
- ④ 左右を折って、3つ折りに  
する



- ⑤ 上になった方を1cm  
内側に折る

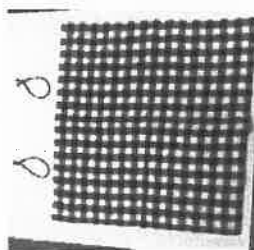


- ⑥ 両端から1.5cmの位置  
を縫い、ゴム通し口を作る



- ⑦ ゴム通して、それぞれ  
ゴムを通して 結ぶ

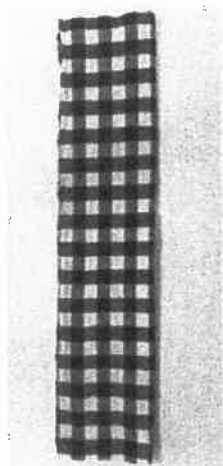
# 縫わない 簡易マスク ③



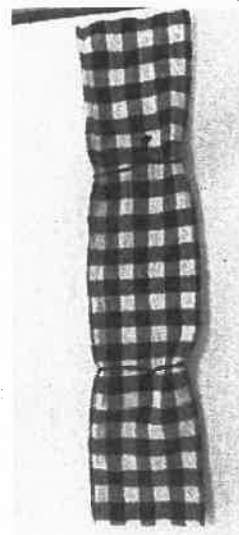
- ① ハンカチとヘアゴム2本を用意します。  
ハンカチの大きさは大人で50cm四方のもの、  
子供用はもう少し小さいものの方がいいと思います。



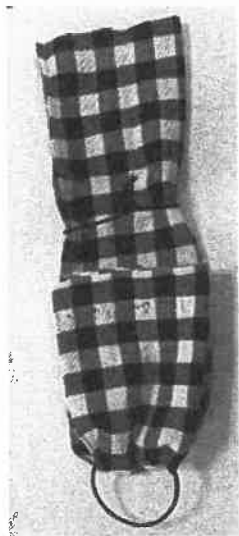
- ② ハンカチを半分に折ります。



- ③ もう一度半分に折ります。



- ④ ヘアゴムを左右から通します。  
ゴムとゴムの間は顔の横幅より少し広めに取ります。



- ⑤ 両端をゴムの位置で折ります。



- ⑥ こんな感じで出来上がりました！



装着したら鼻とあごを覆うように調整すると調整しないよりは着け心地がいいと思います。

\*ハンカチマスクはあくまでも代用品なので、他人の飛沫を通さない効果は通常のマスクよりは劣りますが、ある程度の予防はできるそうです。

皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。



警視庁

安全な暮らし

交通安全

相談・お悩み

手続き

事件・事故

警視庁について

[トップページ](#)

[安全な暮らし](#)

[災害に備える](#)

[災害対策課ベストツイート集](#)

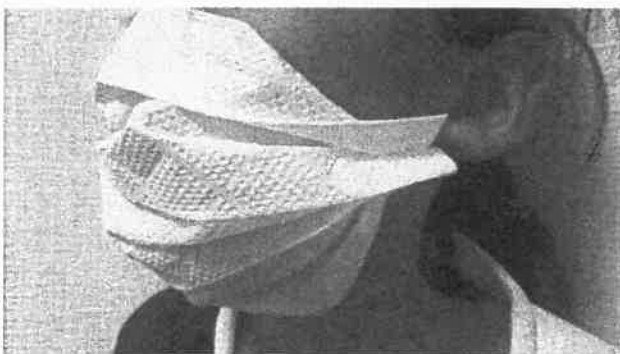
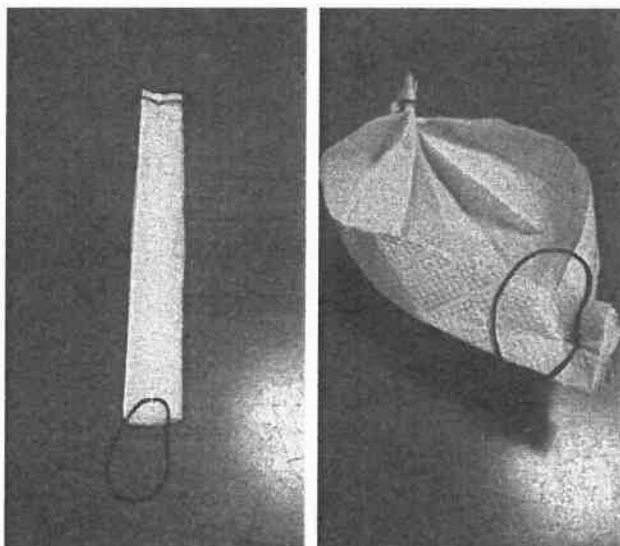
[便利技](#)

[キッチンペーパーで簡易マスク](#)

## キッチンペーパーで簡易マスク (使い捨て)

更新日：2018年8月27日

キッチンペーパーで簡易マスクを作成。キッチンペーパーを蛇腹に折り両端に輪ゴムをつけホチキス止め。ホチキスの位置で大きさを調整でき、とても簡単に作ることができました。娘に着けてもらったところ「苦しくない。いい感じ。」とのこと。密閉性には少し欠けますが、砂ほこり等は十分に防げます。



[該当ツイートへ \(外部サイト\)](#)

情報発信元

警視庁 災害対策課 災害警備係 (大規模災害対策)  
電話：03-3581-4321 (警視庁代表)

[ページトップへ戻る](#)

### 便利技

[靴ひものほどこけにくい結び方](#)

[新聞紙で保冷剤を作ってみた](#)

[草取りには「ベンチ」が便利です](#)

[ペットボトルの蓋は便利です](#)

[保温シートの上手なたたみ方](#)

[車が水没したときのために](#)

[ペットボトルで洗濯物を乾きやすく](#)

[マスクを付けてもメガネが曇らない方法](#)

[缶切りがない！こんなときは](#)

[パイプ椅子で簡易ベッドを作ってみた](#)

[「風呂敷」は便利な防災グッズ](#)

[段ボールで椅子を作ってみた](#)

[蓄光テープで簡単防災](#)

[タオルを「抱っこひも」にしてみた](#)

[ロープの便利な結び方](#)

[ラップがスマホを守ります](#)

[あつという間に毛布を畳む](#)

[10円玉で袋を簡単に開ける方法](#)

[疲れにくい靴ひもの結び方](#)

[スプーンで缶切りに挑戦](#)