

「手づくりマスク」のつくり方

ガーゼ（またはハンカチ）1枚
ティッシュ1枚、輪ゴム2個



①ガーゼ1枚、ティッシュ1枚、輪ゴム2個を用意する。



②ガーゼを広げ、ティッシュを半分に折り、ガーゼの真ん中に置く。



③ガーゼの上下の端を織り込む。



④ガーゼの両端を輪ゴムでくくる。



⑤完成（正面）。



⑥完成（横）。

くしゃみや咳の際には、ティッシュやハンカチで口をおおうだけでも効果があります。