



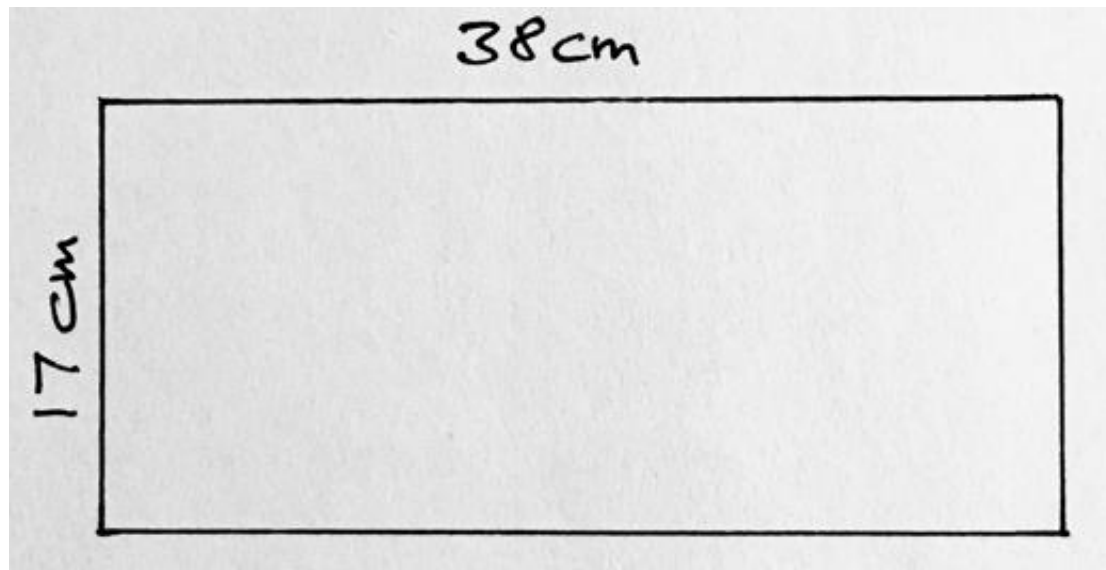
# マスクの作り方

@we\_can\_stop\_corona



注意:

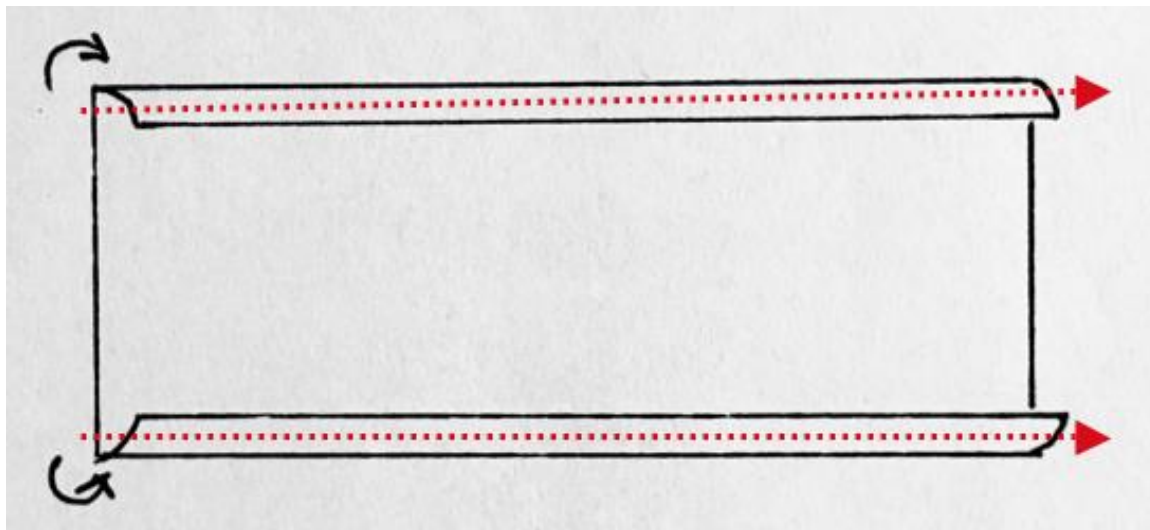
このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなでマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。



1. 枕やベッドカバーの生地をカットします  
(コットンかリネンを使いましょう。  
合成繊維は使わないでください！)

注意:

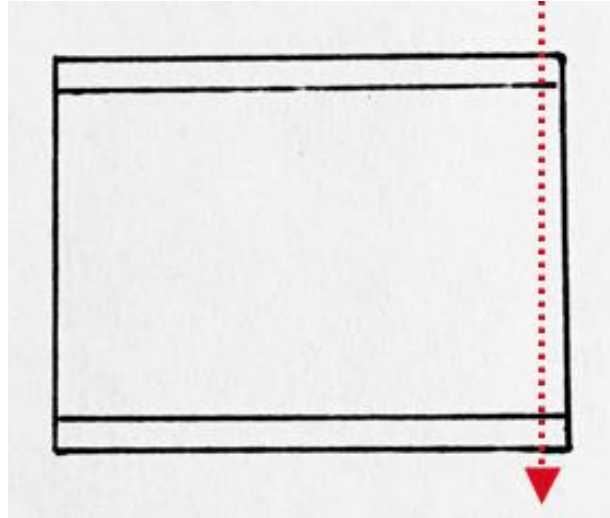
このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。



2. 長辺の両端を1cmほど折り、  
縫い付けましょう

注意:

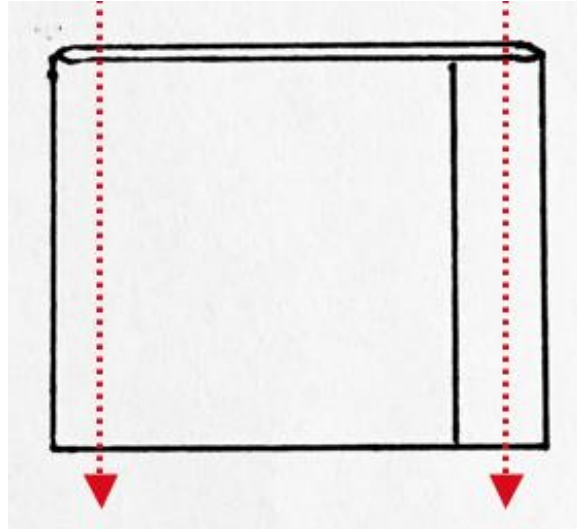
このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなでマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。



3. 折り目が外側になるように、布を半分に畳みます。二つの布の開いている部分の端の1cm内側を縫います。縫い終わったら裏返して折り目を内側にします。

注意:

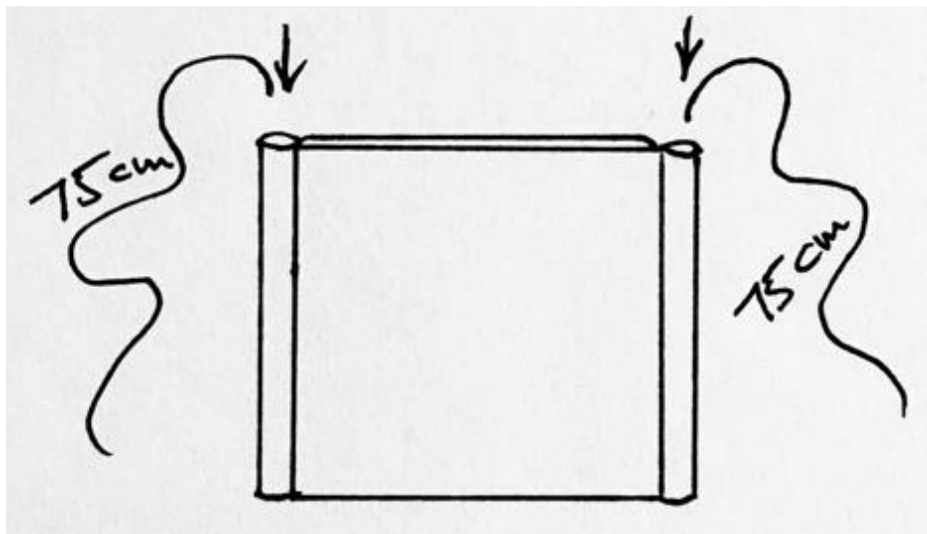
このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなでマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。



- 縫い目が一番端ではなく少し真ん中寄りになるように布をずらして調整します。端から1.5cmのところを縫います。

注意:

このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。



5. 約75cmほどのヒモを両側の穴に通します。ヒモは閉じないで開いたままにします。

注意:

このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。みんながマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。

6. マスクに2、3回アイロンをかけます。これによってウイルスやバクテリアを殺すことができます。マスクの二層の間に折りたたんだティッシュを入れます。(トイレットペーパーでも大丈夫です！)



注意:

このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなでマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。

7. マスクを着ける前に:  
マスクのヒモを少し引  
っ張って立体的にし  
ます。それからマスク  
を顔に合わせます。





注意:

このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。  
しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。  
みんなでマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。



8. ヒモの4つの端を頭の後ろで結びます。(結び目は別々に作ることもできます)

## 注意:

このマスクはコロナウイルスからあなたを保護するものではありません。しかしウイルスの拡散を減らし、他の人を保護することができます。みんなでマスクを着用すれば、あなた自身もウイルスから保護されます。

## マスクを着けて外から帰ってきた場合:

- まず、手をよく洗います。
- ヒモを持ってマスクを外します。(マスクの前の部分には触れないでください！)
- すぐにマスクにアイロンをかけてください。
- もう一度手を洗います。

マスクは60°Cで洗濯することができますが、洗うときは中に入れたティッシュを取ってから洗ってください。