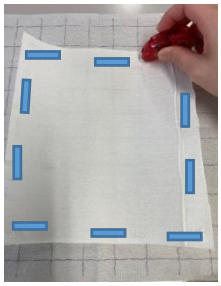
キッチンペーパーで作る
使い捨てマスクの作り方

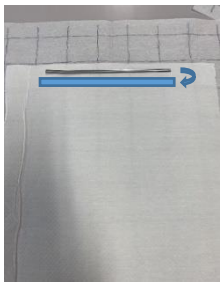
*** 用意するもの ***

キッチンペーパー、ナプキン、ホッチキス、
ﾗｯﾋﾟﾝｸﾞ用ﾓｰﾙ、毛糸 70～80cm（ﾏｽｸ用ｺﾞﾑ）、
テープのり、ﾎﾞｰﾙﾍﾟﾝ（毛糸使用時）

①
ナプキンの中央に
キッチンペーパーがくるよう
テープのりで固定する。



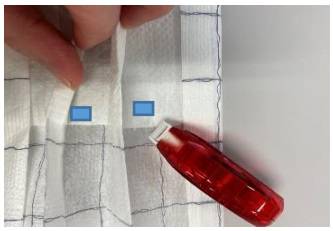
②
キッチンペーパーの
上段中央部分に
テープのりを付け、
ノーズフィッターの代用
モールを固定する



③
ノーズフィッターが肌に
直接当たらないよう
ナプキンを織り込み
テープのりで貼って
ナプキンが浮き上がらない
ように固定する。

④
プリーツを作る。
鼻側を手前にし、
山折りしながら手前に
倒し、３山作る。

⑤
ギャザーがバラバラに
ならないように
谷側にテープのりで
固定する。



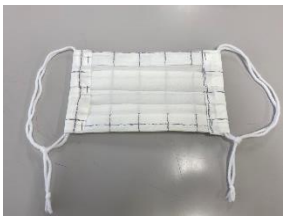
⑥
あご側のナプキンを
織り込み
キッチンペーパーに
固定させる。

⑦
ゴム紐通しを作る。
紐が通るよう
サイドを織り込む。

⑧
ﾏｽｸのｺﾞﾑが品薄の為、
ｱｼﾞｬｽﾀｰ可能な毛糸で代用
します。ﾎﾞｰﾙﾍﾟﾝに右図の
ようにｾｯﾄする。

⑨
右図のように端の毛糸を
輪になったところに通す。

⑩
抜けないよう端を方結び
にし、輪の部分は稼働する
程度に締める。

⑪
紐にかからないように
ゴム通し箇所を左右同様に
ホッチキスで止める。
（ｺﾞﾑ使用の場合も同様に）

✨ 完成 ✨