

いま、  
できること。

# てづくりマスク



慢性的なマスク不足が続いていますが、洗って再利用できる布マスクは家庭内にあるものでも作ることができます。

「ないものは、つくる。」を合言葉に、  
「てづくりマスクチャレンジ」してみませんか？

上（はな）

## 《立体マスク型紙（大人用）》

平面型、プリーツ型など  
さまざまな作り方がありますが、  
今回は鼻～あごまで隠れる立体  
マスクの作り方です♪



### 《きほんの材料》

- ①表地・裏地（裁断後）…各2枚  
※用尺：1枚あたり15cm×15cm程度  
※ダブルガーゼ、手ぬぐい、さらし等の生地がおすすめです。
- ②耳かけゴム…25～30cm×2本
- ③裁縫道具
- ④アイロン

※作り方は5ページをご参照ください。

※この型紙は社協職員が目安として作成したものです。  
大人用（縫いしろ込み）の原寸大ですが、子ども用は  
90%程度に縮小するなど、必要に応じてご調整ください。

⇒裏地用

切り取り線

下（あご）

布マスクは織り目が大きく、医療用マスクや不織布マスクに比べてウイルスの侵入を防ぐ効果は低いとされている一方で、着用している人のくしゃみなど大きな飛沫が飛び散るのを防ぐ効果があり、政府による新型コロナウイルス感染症対策本部でも積極的な着用が呼びかけられています。

一人ひとりが、いっしょに、今できる対策をしましょう！

## 募集

町社協「こころのよせあい運動」として、手作りマスクのご寄付を募集します。  
ご寄付頂いたマスクは、町内の福祉活動等へ活用させて頂く予定です。1点から大歓迎！

■ご留意点：製作の際は**新品・清潔な布**のご使用をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、匿名でのご寄付は受付できません。  
社協までご連絡ください。マスクの形（立体、平面など）は問いません。

■受付期間：令和2年5月1日～6月1日（月）平日9時～17時まで

■連絡先：美里町社会福祉協議会／ボランティアセンター（TEL：32-2940）



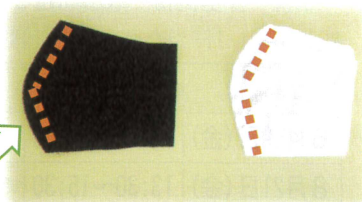
## 立体布マスクのつくりかた



### ステップ1：生地の水通し

洗濯時の縮みを防ぐため、綿・麻の生地はあらかじめ水通しをしておくのがおすすめです（ポリエステル等の化繊、絹等は不要）。

1. 布を軽く折りたたみ、水に1時間程度つけて水をしみ込ませる。
2. 軽く水気をきってシワを伸ばし、直射日光を避けて干す。  
※布目がゆがむので、雑巾絞りはしないこと。
3. 半湯きになったらアイロンをかけて伸ばす。



### ステップ2：裁縫（手縫いの場合…約30分）

1. 布を裁断し、表地同士・裏地同士をそれぞれ中表で（内側が表になるように）合わせ、中央のカーブ部分を縫い合わせる。  
※縫いしろは0.5cm～1cm程度
2. 縫い合わせた部分に1cm程度の間隔で切れ目を入れ（縫った部分を切らないよう注意！）、アイロンをかけて割る。
3. 表地・裏地を中表同士で重ね、上（鼻部分）と下（あご部分）を縫い合わせる（中央で表地・裏地の縫い目同士が重なるように）。
4. 中表にしていた生地を表に返し（耳かけを作る部分から手を入れてひっくり返す）、アイロンで形を整える。
5. 表地の両脇を裏地側に折ってアイロンをかけ、縫い合わせて耳かけゴムの通し口を作る。
6. ゴムひもを通し、完成！！



**重要!**

### ステップ3：使用後の洗い方

使用した布マスクは、付着したウイルス等をしっかり除去することが大切です。

#### 《使用するもの》

- ①衣料用洗剤 ②清潔なタオル ③塩素系漂白剤（キッチンハイター等）  
④台所用手袋 ⑤大きめの桶 ※柔軟剤は使用しない



1. 桶に標準濃度の衣料用洗剤液（使用量の目安に従って洗剤を水にとかしたもの）を作り、布マスクを10分間浸し、軽く押し洗う（繊維を傷めるので、もみ洗いはしないこと）。
2. 水道水でためすぎをしたあと、水気をきる。
3. 塩素系漂白剤15ミリを水1リットルに溶かし、マスクを10分間浸す（★）。
4. 水道水でためすぎを十分に（2回以上）行い、清潔なタオルにはさんで水気をきる（★）。
5. 形を整えて陰干しする。

#### 《注意点》

※布マスクは使用したらその日に洗うこと。また、他の人のマスクと一緒に洗わないこと。

工程3・4(★)は汚れが気になる場合に行ってください。

※1の洗剤液とすすぎ水はウイルスが含まれている可能性があるため飛び散らないよう注意。

※マスクを洗濯した後は充分に手を洗うこと。

【参考】経済産業省ホームページ「布製マスクの洗い方動画を作成しました」