

# マスクの種類

	ガーゼマスク	不織布製マスク	N95レスピレーター
用途	のどの保温・保湿に	飛沫の拡散防止に	医療現場で患者対応に
感染防御効果	感染症対策には不向き	飛沫感染に効果あり	適切な装着で効果発揮
日常での使用	肌に優しいので 不織布製マスクが 合わない場合に使用	主にカゼ症状のある人に 推奨される	一般的な使用には推奨さ れないが、H5N1 発生に 備え備蓄を
価格	150円程度	10円から	150円~400円程度

## マスクの正しい使用方法

プリーツ型マスクの正しい装着方法を確認!

ワイヤー部分が鼻にそい、すき間がなくなっていますか?

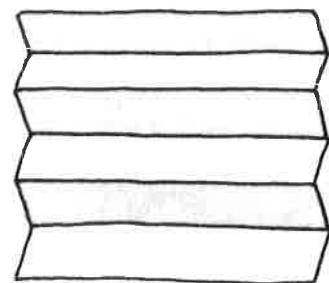
マスクの上下・裏表を確認! プリーツが下を向いていますか?

すき間が最小限になっていますか?

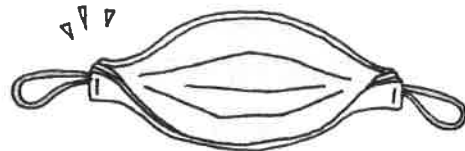
あごまでおおえていますか?

## キッチンペーパーで手作りマスク♪

売り切れていても、安心!?



①ペーパーを蛇腹に折ります。



②両端を輪ゴムごとホチキスでとめます。

超カンタン!

## 手作り♪立体布マスク

洗って  
繰り返し使える!  
エコ♪

### 材料

- ・ガーゼ布
- ・マスク用ゴム
- ・市販の立体マスク (半分に折れるもの・型紙用)



①市販の立体マスクを折った状態で型紙に。縫い代を取って4枚裁断する。

耳の部分はゴムを通すので縫い代は2cmほしい!



②2枚のガーゼ布を中表にして鼻から口のラインを縫い合わせる。

2組作るよ!



③2組のガーゼ布を中表にして上下を縫い合わせる。

耳の部分は縫わない!



④表に返して上下にステッチをかける。



⑤耳の部分を三つ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。



ゴムを通して出来上がり♪

## おまけ♪プリーツ型

### 材料

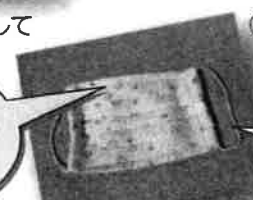
- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

①アイロンをかけながらプリーツを作り、両端を仮縫いする。



②上下を三つ折りにして縫う。

上になる方にワイヤーを入れる!



③両脇を三つ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。

ゴムを通して出来上がり♪