



キッチンペーパーで マスクを作ろう！

熊谷市立荒川中学校
保健委員会プラス



警視庁の公式サイト「キッチンペーパーで簡易マスク」を参考にアレンジしました。

① 準備するもの

- ・キッチンペーパー2枚 ・輪ゴム6本 ・ホチキス
- ・型紙(縦9cm×横17cm)



② マスクのゴムを作ります！

輪ゴム3本を結んでつなげます。これを2つ作ります

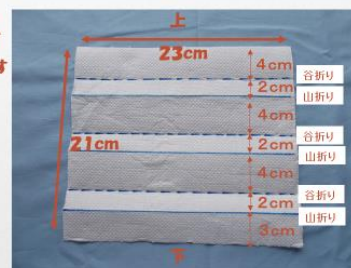


③ キッチンペーパーを下側から折ります！

キッチンペーパーを2枚重ねて、横幅が長くなるように置きます

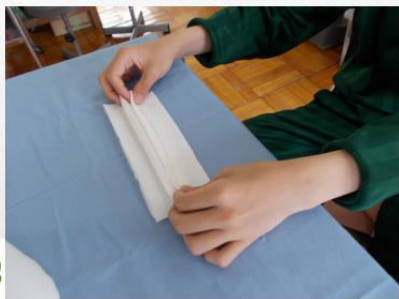
キッチンペーパーは、
縦と横が20cm～
23cmの長方形です

下側から
→3cm山折り
→2cm谷折り
→4cm山折り
→2cm谷折り
→4cm山折り
→2cm谷折り



③ キッチンペーパーを下側から折ります！

山折り・谷折りを3回します



④ マスクの大きさを型紙で合わせます！

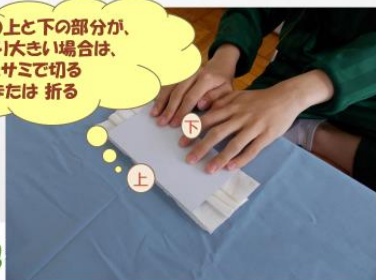
型紙をマスクの上に置いて、大きさを合わせます
型紙はマスクのレギュラーサイズ(9cm×17cm)です
小さめサイズを作りたいときは、型紙を9cm×14.5cmにします



④ マスクの大きさを型紙で合わせます！

型紙をマスクの上に置いて、大きさを合わせます

マスクの上と下の部分が、
型紙より大きい場合は、
ハサミで切る
または 折る



⑤ マスクのわきを折ります！

型紙をマスクの上に置いて、右側と左側の余分を折ります
マスクの横幅が17cmになります



⑤ マスクのわきを折ります！

マスクの右側わきの折り目に合わせて輪ゴムを置きます



⑤ マスクのわきを折ります！

マスクの右側わきの折り目の外側の余分を3つ折ります
(輪ゴムをくるむように)



⑥ マスクのわきを ホチキスで 止めます！

3つ折した内側を ホチキスで 4ヶ所 止めます
左側も同様に止めてください

輪ゴムをホチキスで
止めないように
気をつけよう



⑦ マスクのゴムを結びます！

右側と左側のゴムの部分を結びます



⑧ マスクの完成です！



マスクの内側は、ほかに
ホチキスの芯の先があたり
ないようにしました



ホチキスの芯の先が出ている面が、
マスクの外側です



マスクをつけると こんな感じ！

みなさんも作って
みてください



©熊谷市



保健委員と他にも協力していただいたみなさんありがとう！
熊谷市立荒川中学校 保健委員会 (写真協力: 3年Sさん、3年Yさん)