手作り平面マスクの作り方（一例）

【用意するもの】

①　ガーゼ生地（布目の細かい布）

②　ゴム

③　縫い糸他

ゴムひもを通し、結び目をマスクの中に入れれば出来上がりです。

布を３等分し、内側に織り込んで

ください

約１㎝ぐらい

両端から約１㎝ぐらいのところ（ゴム

ひもを通す場所）を縫って下さい。

次に今度は横に布を３等分し、内側に

織り込んでください

３０㎝（縦）×４０㎝（横）の布を

用意してください