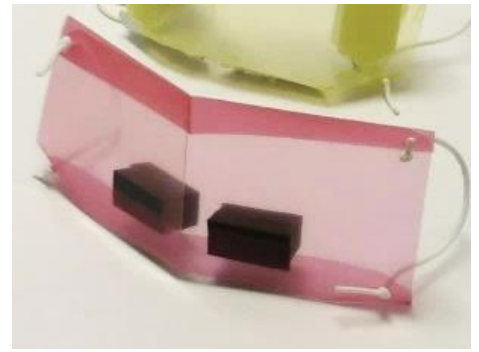


## 【体操に便利!? 呼吸がしやすい飛沫防止マスクの作り方】

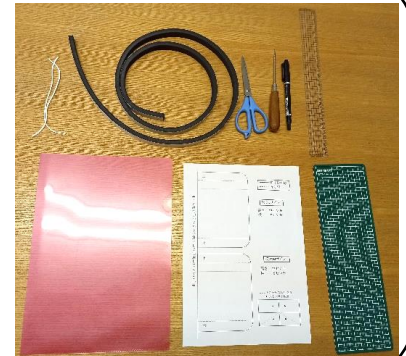
この飛沫防止マスクは、体操時の飛沫抑止のために作成した  
応急用です。

完全に感染を防げるものではないことをご了承ください。  
飛沫防止マスクを複数回使用する場合は、アルコール除菌や  
水洗いをしてください。



### ■準備物（基本 100 円ショップで揃えられます!）

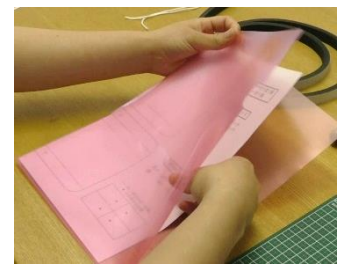
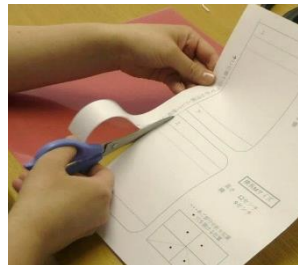
- ・型紙（生命の貯蓄体操ホームページに掲載）
- ・クリアファイル
- ・すき間テープ（両面テープと  
お化粧用のベース型パフ(厚みが必要)でも OK)
- ・はさみ or カッター
- ・定規
- ・キリ（ペン先等でも代用可）
- ・油性ペン
- ・ゴム（丸ゴム、平ゴム、輪ゴム、使い捨てマスクの再利用など）
- ・カッティングマット（机等を傷つけないための作業マット）



### ■作り方

①お好みのサイズの型紙を選んでください。（4種類あります）

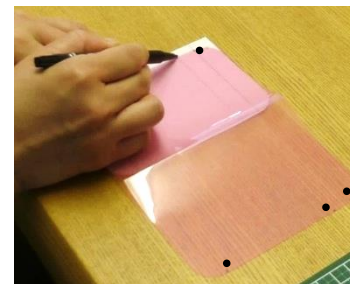
②選んだ型紙の左側余白を切り取り、  
クリアファイルの奥までしっかり  
差し込む。



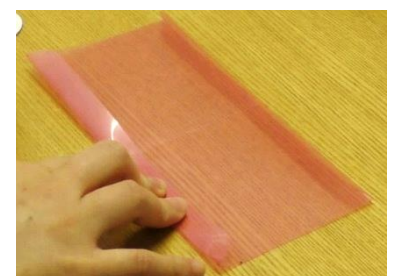
③型紙の —— 線に沿って  
クリアファイルごと切り取る。



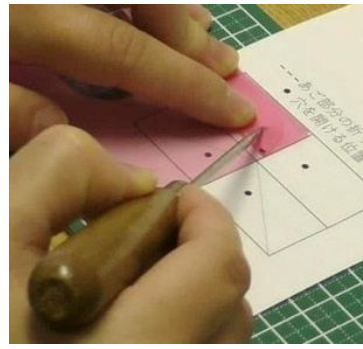
④型紙の - - - - - 線部分の  
◀ 印を目安に、  
クリアファイルの端に油性ペンで目印を付ける。



⑤切り取ったクリアファイルの外側を下にして広げ、  
付けた目印を参考に内側へ折る。  
マスクの上になる部分は、内側に 2 回折る。  
マスクの下になる部分は、内側に 1 回折る。  
この時、力を入れてしっかり折る。  
（定規を使って上から押さえると折りやすい）



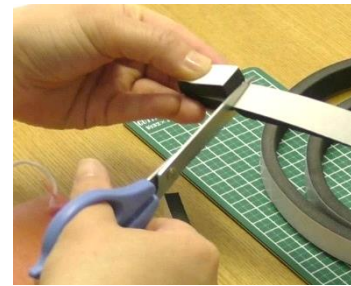
⑥型紙の下部にある図の「穴を開ける位置」を使用。  
マスクの右上、右下、左上、左下の角を図にあわせ、  
マスクの内側（⑤で折り曲げた側）から●（穴位置）  
を目安に、キリなどで穴を開けてゴムを通し、  
外側（マスクの表になる面）で結んで固定する。



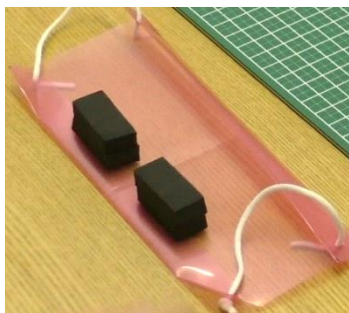
⑦型紙の下部にある図の「あご部分の折り位置」を使用。  
マスクの右下、左下の角を図にあわせ、  
----- 線に沿って内側に折る。



⑧3 cm程度に切った「すき間テープ」を4個作る。  
両面テープとお化粧品用のベース型パフ（厚みのあるもの）で代用可。  
※「すき間テープ」が肌に合わない場合は、使用をお控えください。

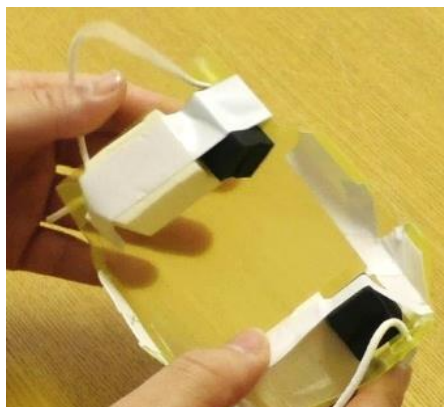
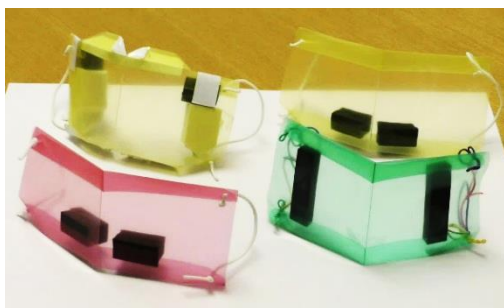


⑨マスクの下部中央から1 cm程度あけ、  
折り返し部分を押しえるように  
「すき間テープ」を2個ずつ重ねて張り、



着用イメージ

⑩「すき間テープ」の貼る場所を変えたり、切り貼りして、いろいろアレンジもできます。



ほっぺのところに「すき間テープ」と「パフ」をつけてみました^^

⑪工夫しながら、体操を楽しんでください (^ 0 ^)