

## 手作りマスク(布マスク)について

現在使い捨て(不織布)マスクが手に入りにくい状態が続いており、手作りマスクにも注目があつまっています。新型コロナウイルスは、とても小さくマスクの目や、マスクと顔のわずかな隙間を通り抜けるため、市販の使い捨てマスクでも、布製のマスクでも感染を完全に防ぐことはできません。

しかし、次の効果が期待できますので着用しましょう。

- ・咳エチケットとして、飛まつが飛ぶことを予防することができます。
- ・直接鼻や口を触ったり、飛まつが直接口や鼻の粘膜に付着することを防ぐことができます。
- ・鼻、口喉の湿度を保つことができます。

マスクのつけ方や洗いや、廃棄の仕方によっては、感染しやすい状況を作ることもありますので、正しいつけ方、洗いや、廃棄の仕方を知ることが大切です。

### 布マスク Q&A

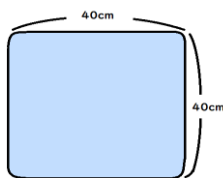
布製マスクを自作したいのですが…



ご自宅にあるハンカチで作れる手作りマスクの作り方をご紹介します。

#### 大きめのハンカチで作るハンカチマスクの作り方

##### 用意するもの



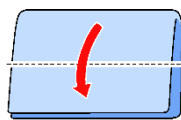
大判のハンカチ



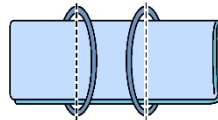
ヘアゴムなど

##### 作り方

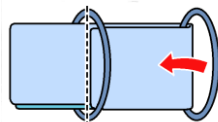
1. 半分に折ったハンカチをさらに半分に折る



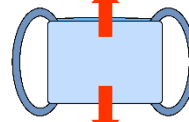
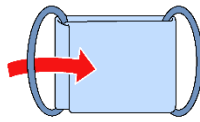
2. 輪っかにしたゴムを左右から通す



3. 両端を重ねて折り、間に挟み込む



4. ロに当たった後、内側の部分を縦にスライドさせるとなじむ



インターネットで検索すると、他の作り方も出てきますので、検索して作ってみてください。

布製マスクを自作したいのですが、素材は何が適していますか？



綿製の生地なら何でも結構です。

ガーゼや麻など通気性の良いものは2~3枚重ねて作る必要があります。ブロードなど目の細かいものは1~2枚でも良いでしょう。ポリウレタンやナイロンは1枚でも予防効果がありますが、息苦しさがあるかもしれません。

あててみて、自分に合う厚みのものを作ってください。ただし、目が粗すぎると飛まつを防ぐ効果が低くなりますので注意してください。

布製マスクはどのように洗濯するとよいですか？



次に使用するときには備えて、マスクに付着したウイルスや汚れを除いておくことが大切です。

### マスクの洗い方

準備するもの ○衣料用洗剤 ○大きめの桶 ○清潔なタオル ○洗濯バサミ  
(必要に応じて 塩素系漂白剤 台所用手袋)

1. 桶に衣料用洗剤を入れて溶かします。  
(一般的な洗剤は水2リットルに小さいスプーン1/2杯くらいが目安です)  
(商品に書かれている使用量を確認してください)
2. マスクを浸して10分待ちます。
3. 10分後に軽く押し洗いをします。(繊維を痛めるので、もみ洗いはしません)
4. 桶の洗剤を流し、水道水を溜めて十分にすすぎます。
5. 汚れが気になる方は、塩素系漂白剤を桶に入れて、10分間マスクを浸します。  
(水1リットルあたり15ml程度です。台所用手袋をはめてください)  
(商品に書かれている使用量を確認してください)
6. 桶の漂白剤を流して、水道水を溜めて十分にすすぎます。
7. 桶から出して、タオルで挟んで水気をとります。
8. 水気がとれたら、形を整えて、洗濯バサミで挟んで乾かします。  
(乾燥機は使わず、陰干しで自然に乾かします)

厚生労働省及び経済産業省で  
作成された動画はこちら



1日1回洗濯します。ただし汚れたらその都度洗いましょう。

\* 綿素材のガーゼなどを想定した洗い方です。

\* 使い捨てマスクは洗うことにより性能が低下するため、基本的に再利用はおすすめしません。

マスクの中に入れる布などは必要ですか？



特に必要ありませんが、女性の場合は化粧がつくこともあるので、あると便利です。  
また、マスクと顔の隙間を埋めるのにも役立ちます。マスクが薄いときに目を細かくする役割を  
果たすこともあるので、必要に合わせて使ってください。

マスクをすれば手洗いは必要ありませんか？



マスクの着用に関わらず、手洗いは最も有効な予防手段のひとつです。  
手洗いは必ず行いましょう。

マスクの正しいつけ方は？



マスクをつける前には必ず手を洗って、清潔な状態にしておきましょう。



鼻と口の両方を  
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう  
鼻まで覆う