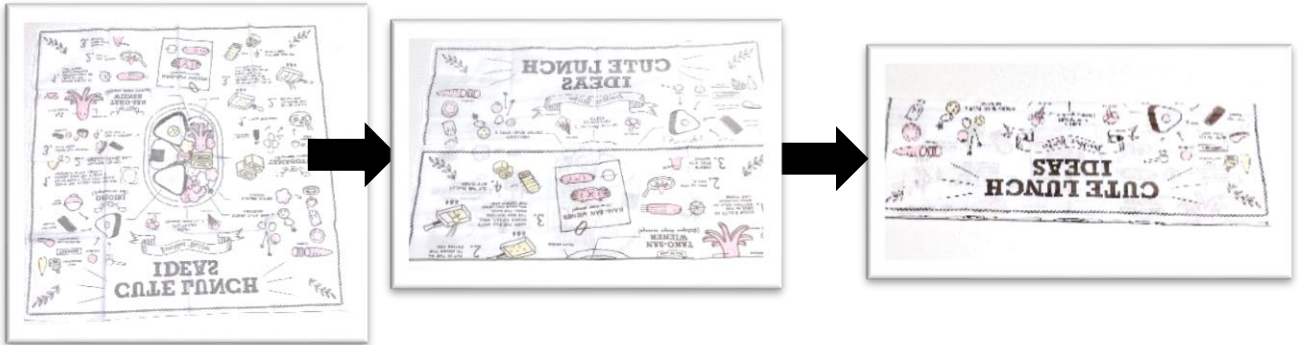


保健部がお勧めする、簡易マスクの作り方（写真バージョン）

☆用意するもの

- ・ハンカチ（50 cm×50 cm程度 薄手のものがよい）
- ・ゴム（輪ゴム、ヘアゴムなど）

①ハンカチを三つ折りにする



②真ん中を少し折り込んで、ひだを作る



③両側からヘアゴムなどを通し、ゴムを起点に真ん中に向けて折る。



④完成

なれば、簡単！ぜひチャレンジしてみてね！

