

肌ざわりがよい

顔にフィット

メガネが曇りにくい

エコ

## 夏に向けて 蒸れない 快適マスク

(大人用 出来上がり 18 cm×12.5 cm)

⚠️ このマスクは感染を防ぐものではありませんが、拡大防止に役立つと考えています

### 用意するもの

- 夏用の肌着 (新品でなくとも可)
- ゴム 30 cm×2 本  
(使い捨てマスクのゴムをつないで代用可)
- ミシン (ミシン糸は 80 番程度の太さ)
- 裁縫道具



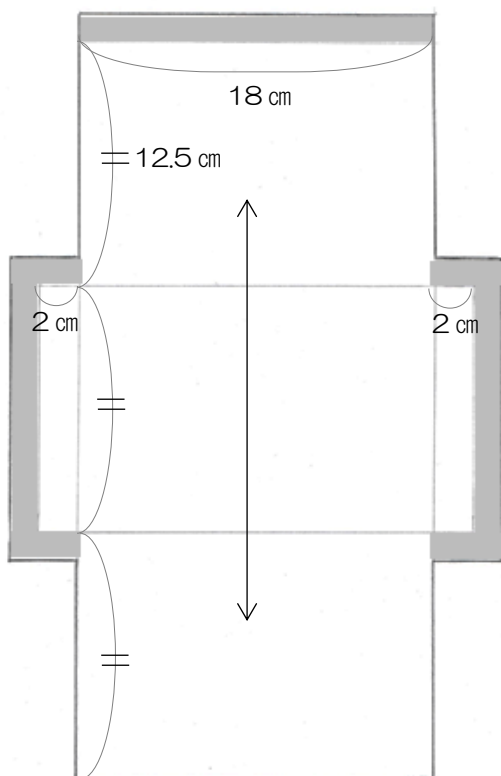
### ◎夏用下着について◎

蒸れを防いでヒンヤリ感のあるマスクにするには、2つのポイントがあります。

- ① キュブラ・レーヨン等の再生セルロースを含んでいる (タグで素材を確認して下さい)
- ② 触って表の面がツルツルしている

### 作り方

#### 1 型紙 (縫い代つき) を作る

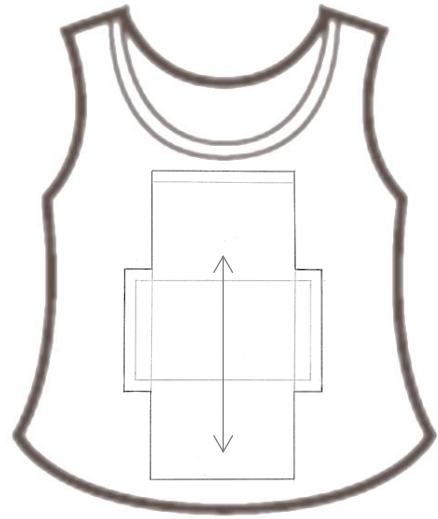


※型紙 (実物大) は埼玉大学川端博子研究室のHPからダウンロードすることができます。  
(<http://park.saitama-u.ac.jp/~hihuku/>)

※縫い代 (グレーの部分) は 1.5 cm です。

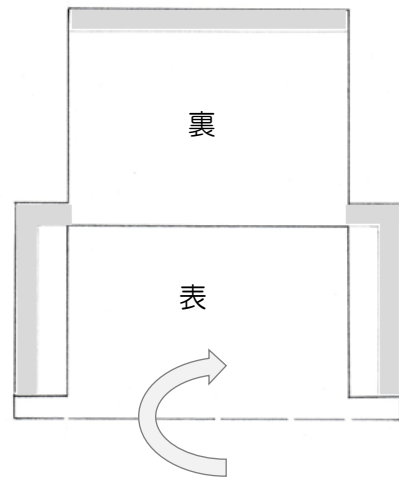
## 2 印付け・裁断する

- (1) シャツにアイロンをかける
- (2) 型紙を置く（布の方向に注意しましょう）
- (3) 布用マーカーパーンなどで印をつける
- (4) 裁断する

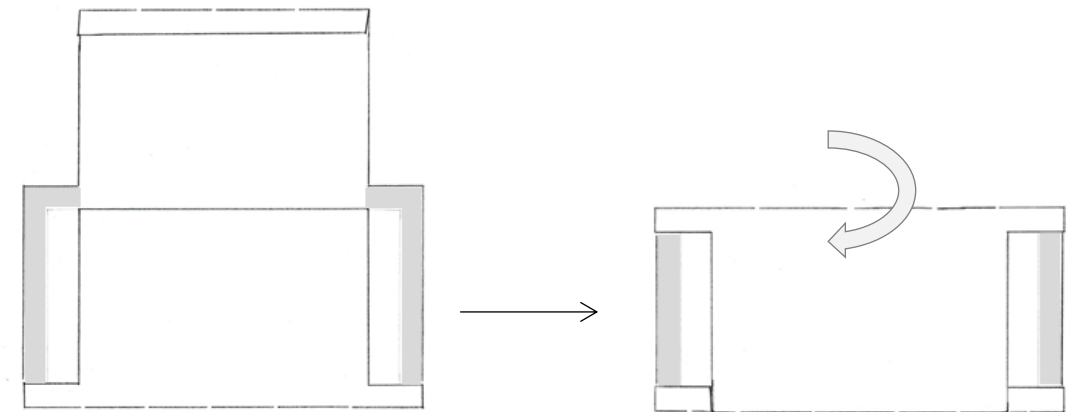


## 3 布を出来上がりサイズに折りたたむ

- (1) 縫い代のない方を中心部分に重ねて折る

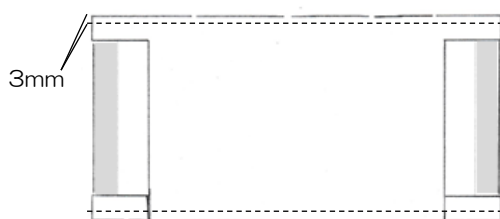


- (2) 上側の縫い代をおり、重ねて折る



## 4 マスクの上下を縫う

端から 3mm にミシンをかける（端から端まで）



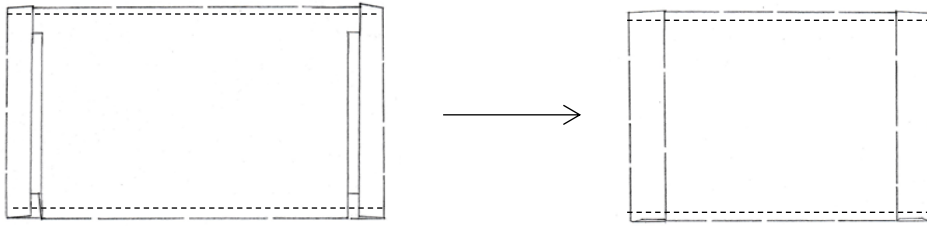
※布の下に薄い紙（ハトロン紙等）を置き、一緒にミシンをかけると縫いやすい

※まち針の代わりにクリップを使ってもよい

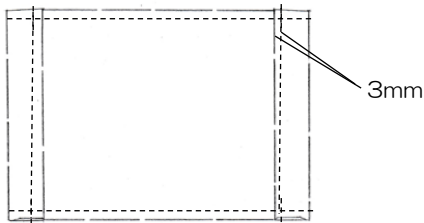


## 5 ゴム通しを作る

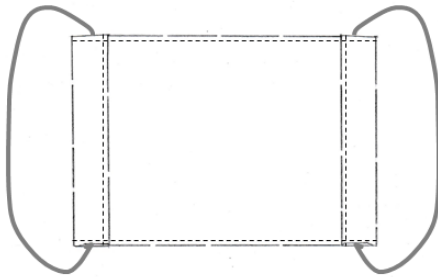
(1) 布の左右を三つ折りにする



(2) 折り端から 3mm にミシンをかける (返し縫いをして端から端まで縫う)



## 6 ゴムを通す



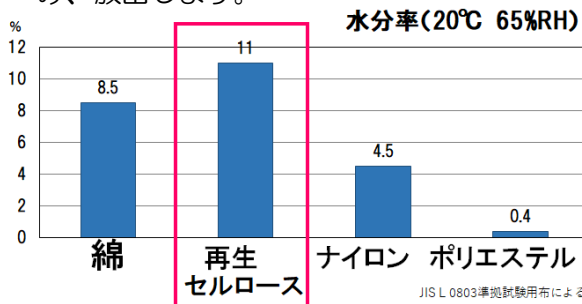
※ゴム通しは安全ピンで代用できます  
※ゴムの長さは好みに調節してください

### 補足説明

① 蒸れない理由

⇒ 水分率

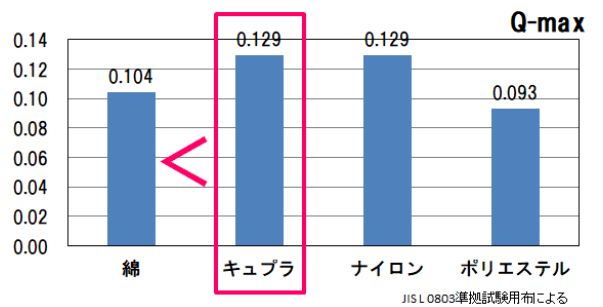
再生セルロース（キュプラ、レーヨンなど）は、体表から出る水蒸気を取り込み、放出します。



② 触ってヒンヤリする理由

⇒ 接触冷感

羽毛のない布は接触冷感（Q-max）が大きくヒンヤリします。



★こちらもお活用ください★

- ・縫わずに簡単！洗えるマスク (<https://youtu.be/mEhC3a-Lj1w>)
- ・ハンカチで簡単！洗えるマスク（ワイヤー入り）(<https://youtu.be/w4ngBB2Zxac>)