



簡易クッションをつくる

① 材料

- ◎ごみ袋 (90L、70L、45Lのいずれか) 1枚
- ◎新聞紙 (2~3日分)
- ◎クラフト粘着テープ等のテープ類



②

新聞をごみ袋の大きさに合わせて1枚ずつ丸める。
しっかりと硬く丸めた方がよい。



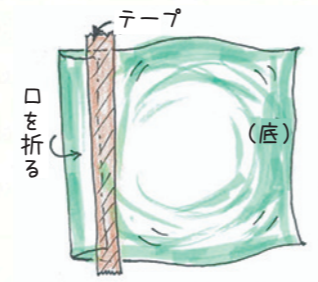
③

①のごみ袋がほぼいっぱいになるよう、
②の新聞紙を入れる。



④

空気を抜いて、
ごみ袋を1回折り返し、
裏をテープでとめて
できあがり。



完成!

身近な材料 ラップでの防災エコグッズ

~その使い道、使い勝手~

食品用ラップは、食品の保存用だけでなく、いろいろな使い方があります。

防寒……寒くて衣類が足りない時、下着の上から身体に巻き付け、洋服を着ると防寒になる。

切り傷・擦り傷の傷口保護……

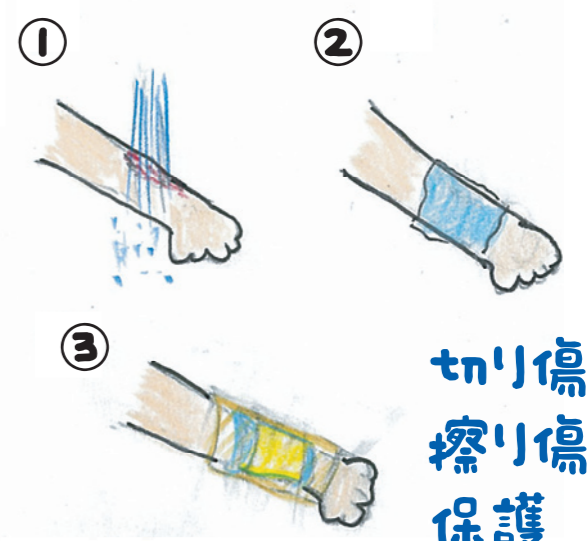
- ①傷口を水で良く洗っておく。
- ②ラップで傷口をふさぐ。
- ③生理用ナプキン(尿取りパットでも可)を上から当て、ストッキングをテープがわりにし、保護する。

お皿に敷けば、水洗い不要……

- ①食器を洗う水がない時、皿などの食器にラップを敷く。
- ②食事が終わったら、汚れたラップをはがして捨てる。



防寒



切り傷・
擦り傷の
保護



お皿に敷けば
水洗い不要!!