



# 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



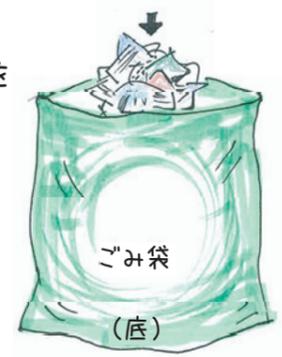
## ②

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。



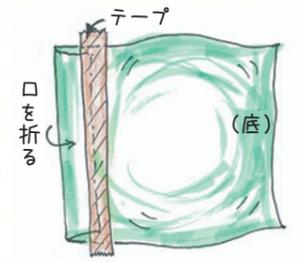
## ③

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。



# 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……

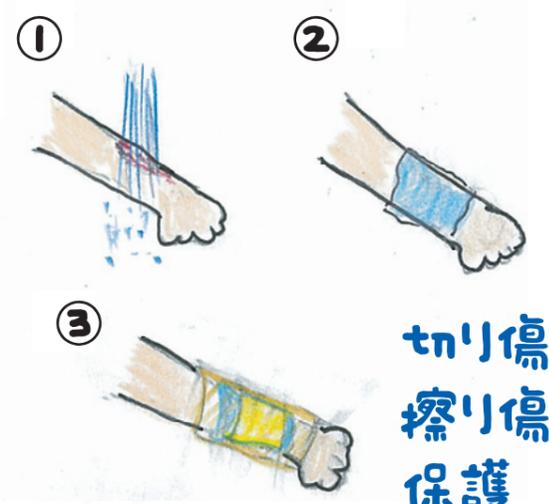
- ①傷口を水で良く洗っておく。
- ②ラップで傷口をふさぐ。
- ③生理用ナプキン(尿取りパットでも可)を上から当て、  
ストッキングをテープがわりにし、保護する。

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!!