|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 50 | 布ナプキンの作り方 | CÓMO PREPARAR TOALLA HIGIÉNICA |
| 女性にとって生理用品は必需品です。物資が十分に行き届くまでの間、タオルハンカチや綿の下着、古着など吸水性のある布を使って、ナプキンを簡単に作ることができます。 （PDFファイルに写真付きの解説があります） | La toalla higiénica es un artículo indispensable para mujeres. Mientras tienen que esperar la llegada de los productos de ayuda, puede preparar toalla higiénica con pañuelo o ropa interior de algodón, o telas de ropas usadas con alta absorción de líquidos.   1. Preparar una tela de tamaño de pañuelo (20 – 25 cm).      1. Doblar un tercio de derecha a izquierda.      1. Colocar encima de ropa la interior.      1. En caso de que no se pueda usar el agua, doblar otro lado limpio de tela para usar una vez más. |