

(やさしい日本語) 布ナプキンの作り方

生理用品(せいりようひん)が ない ときは

ナプキン(なぶきん)などの 生理用品(せいりようひん)が ない ときは、作(つく)ってください。

タオルハンカチ(たおるはんかち)、綿(めん)の 下着(したぎ)、古(ふる)い 服(ふく)などで、作(つく)ることができます。

① ハンカチ(はんかち)ぐらいの 大(おお)きさの 布(ぬの)を 使(つか)ってください。

たて・よこが 20~25Cm(センチメートル)ぐらいの 布(ぬの)が いいです。



②左(ひだり)からも 右(みぎ)からも 折(お)って 細(ほそ)くて 長(なが)い 形(かたち)を つくってください。



③下着(したぎ)の 上(うえ)に 置(お)きます。



④水(みず)で 洗(あら)うことができない ときでも、もう 一回(いっかい) 使(つか)うことができます。

折(お)る ときに 右(みぎ)と 左(ひだり)を 反対(はんたい)に して、また 作(つく)ります。

