

# 体に優しい 布ナプキン作り



## 《ホルダーの作り方》

【材料】 ガーゼ布 2枚 (19.5cm×22cm)  
ネル生地1枚 浸透防水布1枚 (10cm×22cm)  
スナップボタン 1セット (マジックテープでも可)



## 《ライナーの作り方》

【材料】 ガーゼ布1枚 (19.5cm×22cm)  
ネル生地1枚 浸透防水布1枚 (10cm×22cm)

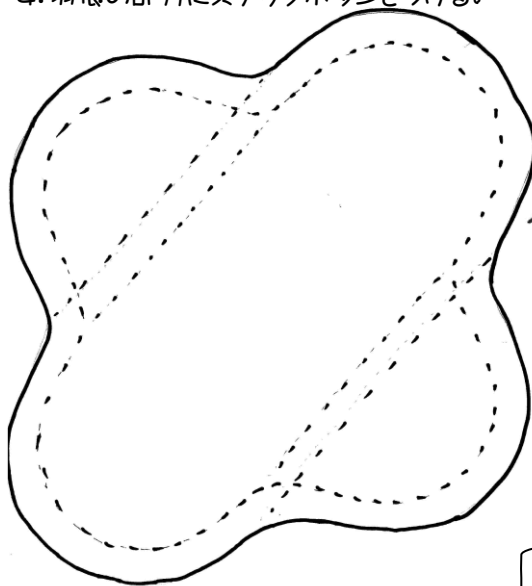


1. 型紙を作り、布地を断つ。縫い代を1cmつける。
2. ガーゼ布、防水布、ネル生地の順に合わせて、返し口を縫い、縫いつける。
3. 表にひっくり返し、縫い縫した部分を縫う
4. 羽根の部分にスナップボタンをつける。

1. 型紙を作り、布地を断つ。縫い代を 1cmつける。
2. ガーゼ布、防水布、ネル生地、ひも部分を合わせて、返し口を縫い、縫いつける。
3. 表にひっくり返し、縫い縫した部分を縫う。



- ★防水シートが中にくるように重ねる
- ★ライナーは、最後に抑え縫いをするよれない



使うとこんなメリットがあるよ☆

- ゴミが出ない。
- 使いごちがよい。(月経時のにおいがなく、ムレによるかぶれやかゆみもない)
- 使い続けるうちに、経血が減ったり、生理期間が短くなったという人も多い。

生理の終わり頃や排卵時のおりものシートとして、できるところから始めてみませんか？

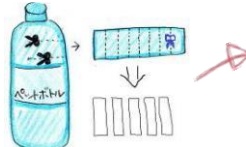


## ペットボトル ピース☆

①ペットボトルをカッターで切る。



②切り取ったペットボトルを平らにし、縦に切る。



③油性ペンで好きな模様を描く。



## 《準備するもの》

- ペットボトル (炭酸用)
- ハサミ、カッター
- 油性ペン
- オーフントースターもしくは電子レンジ

## 完成☆



※取り出す時は、熱いので要注意！  
お箸などを使うといいよ☆



④オーフントースターで加熱する。(電子レンジでも可)