

# 段ボールでまもろう

「音」から心を守りましょう

## 耳栓

所要時間：5分



### 耳栓はこんなときに役立つ

避難所において、「音」はストレスの原因になることもあります。少しでも心に余裕を持たせるためにも、音が気になる方は耳栓を使用してみてください。寝るときや、少し集中したいときなど様々な場面で役立ちます。

### 必要な材料・工具



ティッシュ 1枚

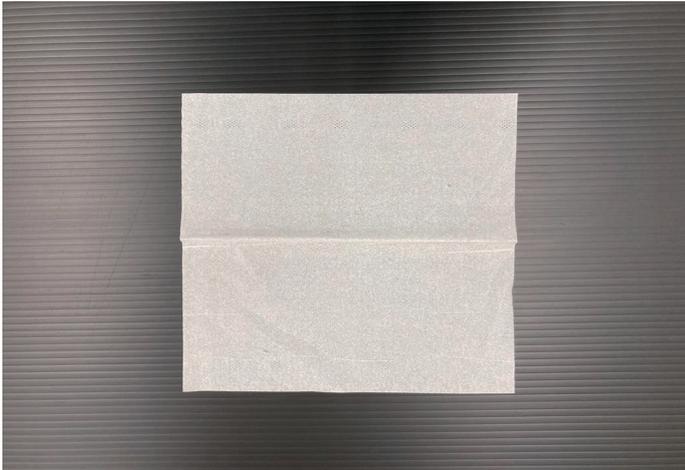


水

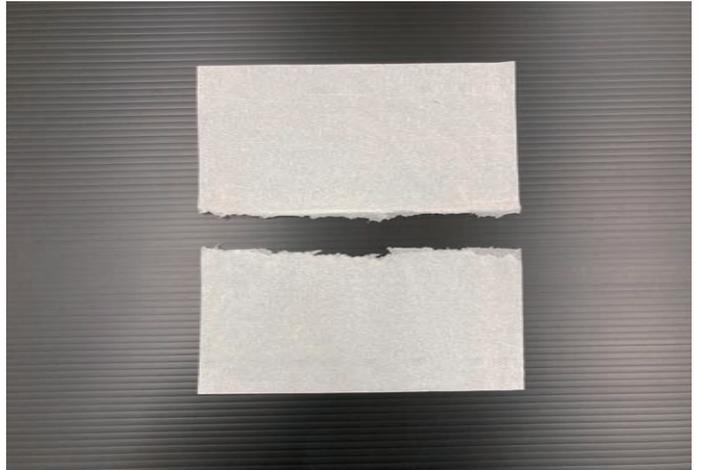
---

# 作り方

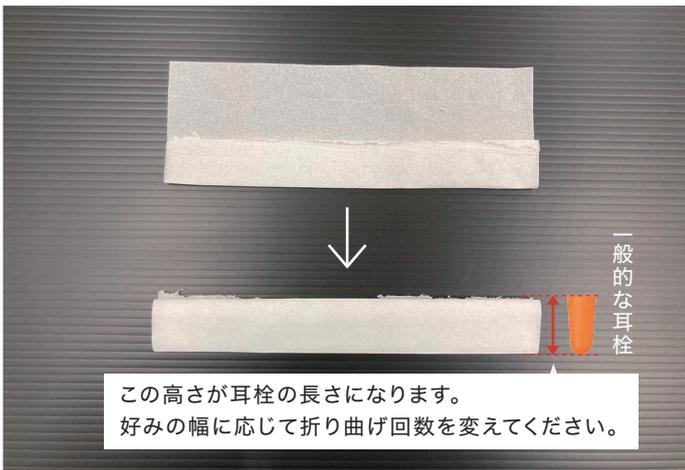
1 ティッシュを1枚広げます。



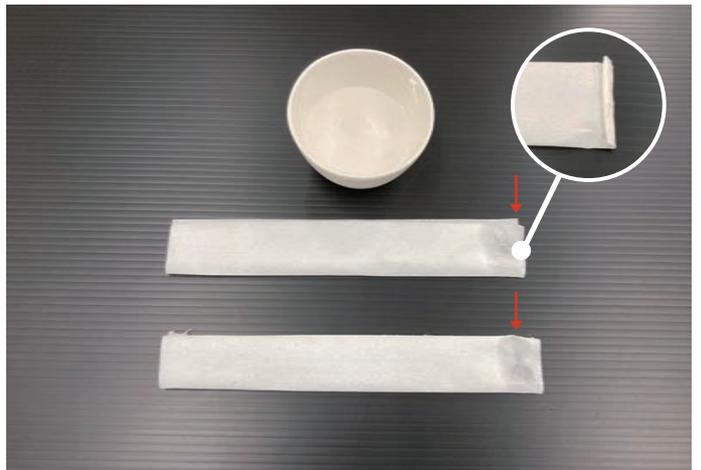
2 半分にちぎります。写真の向きで、折り目に沿って破くとちぎりやすいです。



3 ②を1枚ずつ写真のように折り曲げます。



4 ③のはしに水を少量つけ、水を付けた方からくるくと巻いていきます。

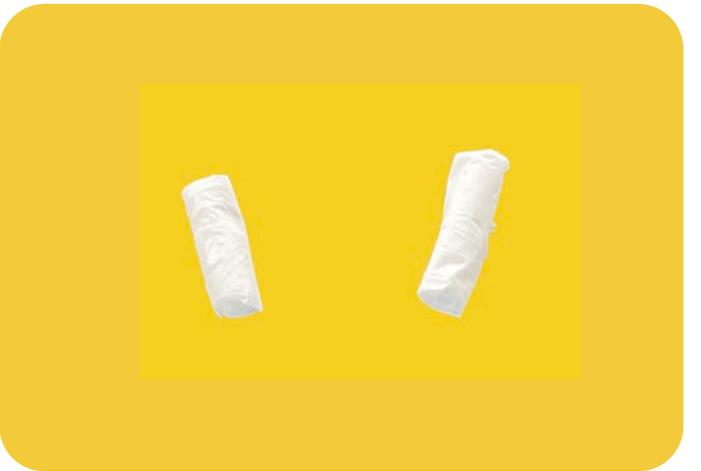


5 巻き終わるはしにも少量の水をつけ、最後まで巻き切ります。



ポイント しっかりと巻いていくことで紙の密度が高くなり、より防音効果を発揮します。最初は細く

完成



ポイント 少量の水をつけることで…  
①形が整いやすくなります  
②水が音の伝導率を低くするので、より防音効果を発揮します

ポイント 使用する時は耳に入れる方の先っぽにも、少し水をつけることをおすすめします。ひたひたになるまでつけないように注意！