

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



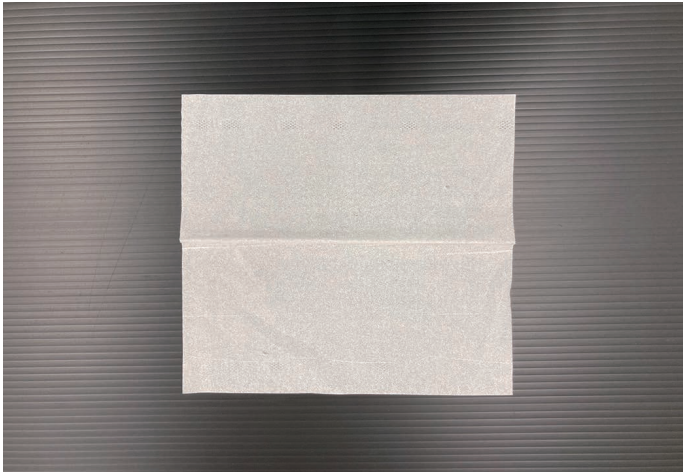
ティッシュ 1枚



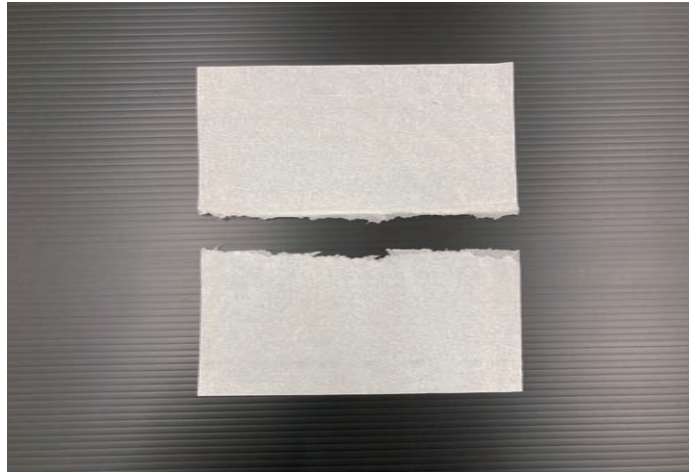
水

作り方

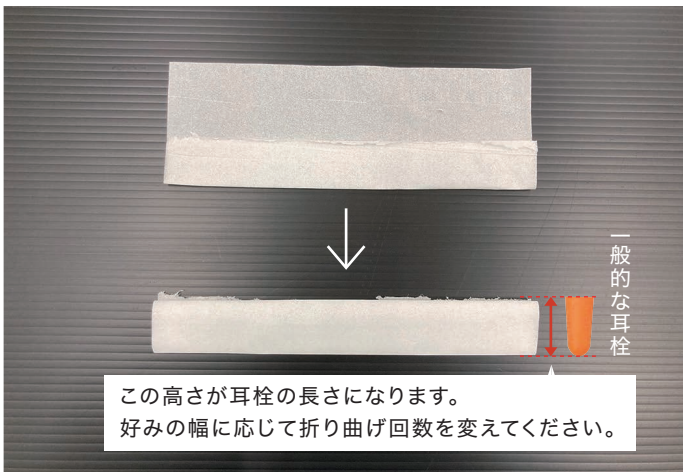
1 ティッシュを1枚広げます。



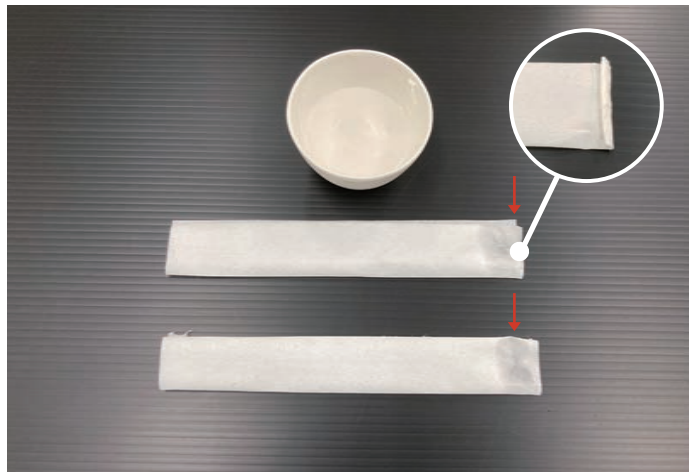
2 半分にちぎります。写真の向きで、折り目に沿って破くとちぎりやすいです。



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。



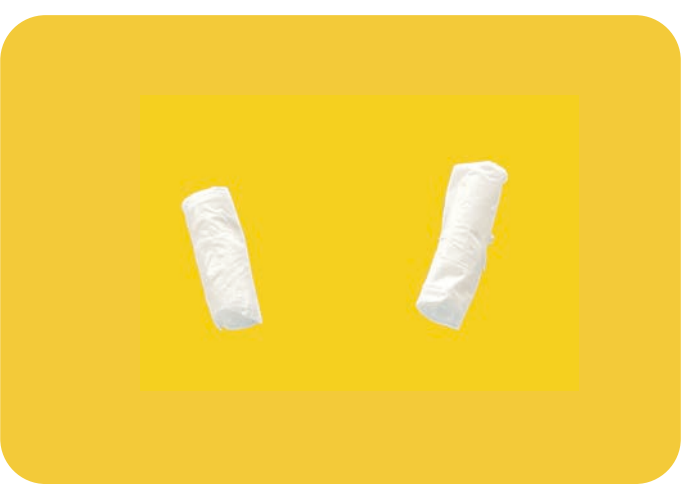
ポイント しっかりと巻いていくことで紙の密度が高くなり、より防音効果を発揮します。最初は細く

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 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

完成



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!