

“重曹”と“酢”を使うと少量の水でも簡単で効果的なケアができます！



【水があまり使えないときのケア 01】

●お水の使用には優先順位をつけて無駄なく使い切りましょう！

『1番優先』は、飲料や炊飯用

『2番目』は、手や顔、全身用

『3番目』は、お洗濯やお掃除用 → 『最後』に、トイレに流しましょう。

※容器やバケツをいくつか用意して使い分けると便利です。

《水が使えないときがあると便利なもの》

- ・重曹（できれば口にしても安全な食用グレードの重曹）
- ・酢（食酢、穀物酢）

「スプレーボトル」があると、少ない水で広範囲にまんべんなく吹き付けることができるので、とても便利です！

数本常備して使い分けると、生活の様々なシーンで大活躍します。



重曹のふりかけ容器

砂糖などのふりかけ容器や小さなペットボトルに粉のまま重曹をいれておく。

※ペットボトルのフタに、目打ちなどで2～3カ所穴をあけておくとそのままふりかけられて便利

重曹水のスプレー

スプレーボトルに、重曹をひとつまみいれてコップ1杯程度の水（ぬるま湯）で溶かします

酢水のスプレー

家にあるお酢をスプレーボトルの1/3ぐらいまで注ぎ、2～3倍の水を入れて薄める

ボロ布、新聞紙、ポリ袋、ラップなど

●トイレの使い方ヒント ～ アンモニア臭には酢が効果的！～

- ・便器にたまっている水に酢を少量いれておくと、尿のにおいが消えます。
- ・酢水のスプレーがあれば、用をたした後に酢水をスプレーしましょう。
- ・トイレトペーパーは流さず別に捨てましょう。

《トイレが使えない場合》

ポリ袋の底に一度くしゃくしゃにした新聞紙を広げて入れ、それを簡易トイレとして使用。使用後には、重曹を振りかけておきましょう。

※新聞紙は吸収をよくするため、くしゃくしゃにするがポイント！

《生理用ナプキンが手元にない場合》

タオルハンカチを3つ折りにして使います。

汚れたらたたみ直して、常にキレイな面を肌にあてるようにすると、1枚で数回使うことができます。

※テープなどで固定しなくても、殆どズレたりしません。

※洗濯すれば、繰り返し使えます。すぐに洗濯できないときは、重曹を振りかけておきます。

※洗濯が全くできない場合は、使い古したネルや厚手の綿の下着などをミニタオルの大きさに切って、使い捨てにしましょう。

