

段ボールでまもろう

段ボールで寒さをしのぐ

即席段ボール寝袋

所要時間：5分



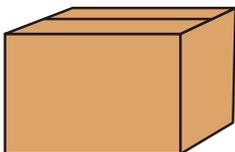
■ 即席段ボール寝袋はこんなときに役立つ

災害時など物資が乏しい中夜を過ごすさなければならない、毛布1枚ではつらい、そんなときは段ボールで寝袋を作ってみてはいかがでしょうか。テープなしで簡単につくれます。

■ 必要な材料

段ボール（120サイズ程度）4～5 箱

段ボール4～5 箱
（120サイズ程度）



同じくらいの大きさのもの



カッター

カッターがなくても作れます

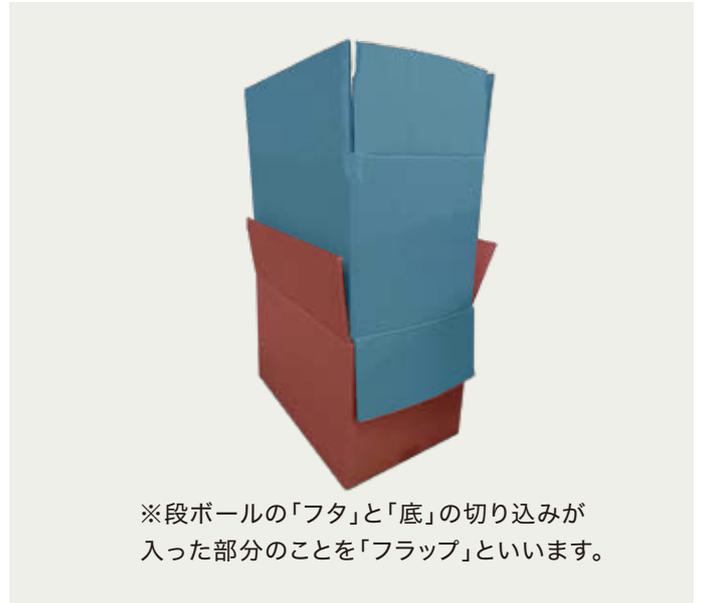
作り方

！ カッターやはさみを使う時は、手を切らないように気をつけましょう ！

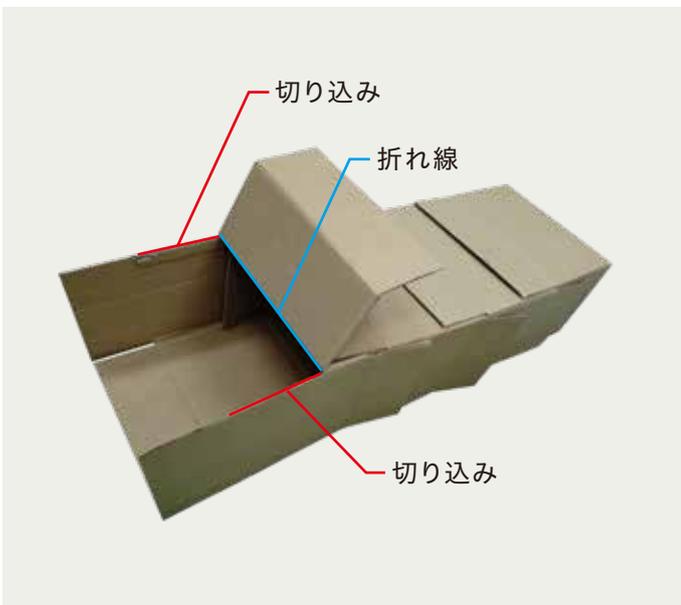
1 同じくらいの大きさの段ボールを集め、フタと底を開封します。1箱だけ底を開封せずに残しておきます。



2 フラップが前後互い違いになるように箱同士をはめ込みます。



3 カッターで赤線(—)の位置に切れ込みをいれて入り口を広げるとより入りやすくなります。



ポイント 指で青線(—)のように折れ線を作ってから切ると折りやすいです。

\\ 完成 //



箱同士ががっちり組み合わさって隙間風を防ぎます。タテ幅は箱の数だけ伸ばせますのでいろんな方にお使いいただけます。

組み合わせて
より良い眠りを

枕の作り方



<https://www.playcardboard.jp/mamoro/?p=404>

そばから風まぐらの作り方



<https://www.playcardboard.jp/mamoro/?p=143>