

# 段ボールでまもろう

じょうぶで長持ち

## 段ボール製スリッパ

所要時間：15分（一足分）



### 段ボール製スリッパはこんなときに役立つ

避難所内を土足で歩くと、食事や睡眠などをとる場所に外やトイレなどの汚れがもちこまれてしまい、感染症のまん延を引き起こすことがあります。外ばきと内ばきはしっかり使い分け、食べる・ねむる環境を衛生的にしましょう。内ばき用に、段ボールで作れる簡単なスリッパをご紹介します。

### 必要な材料・工具

段ボール 2枚  
新聞紙1ページ（見開きの半分）  
程度のサイズ

しま模様を  
縦に

40cm

55cm

+

 粘着テープ

 ボールペンなど書けるもの

 カッター 又は  はさみ

## 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 ！

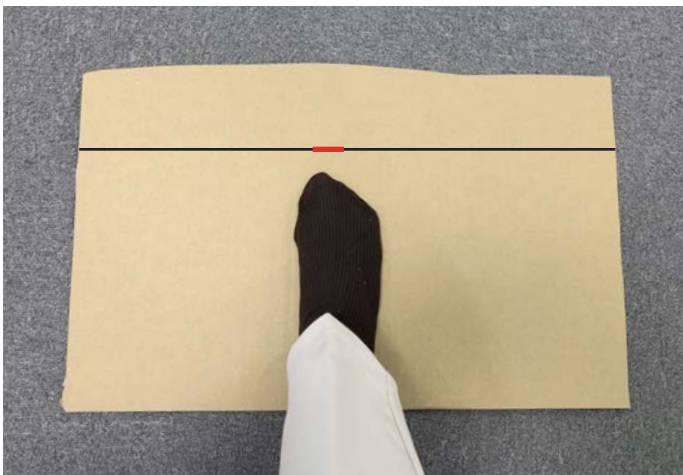
- 1 段ボールを横長の状態で置き  
下辺にかかとがつくように足を置きます。



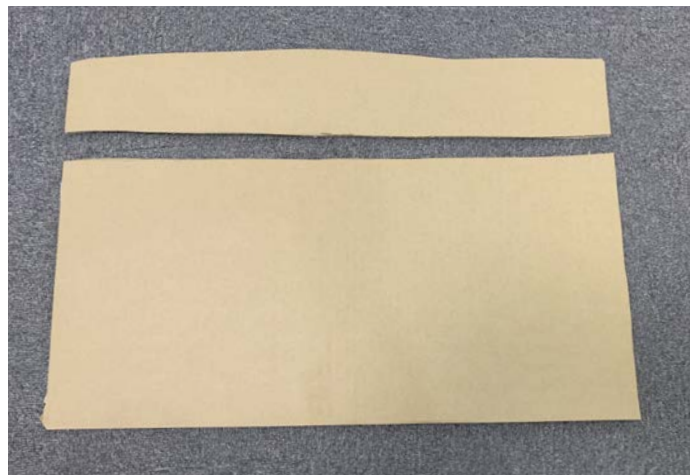
- 2 自分の縦方向の足の大きさ+手の指2本分の  
長さで印を付けます。



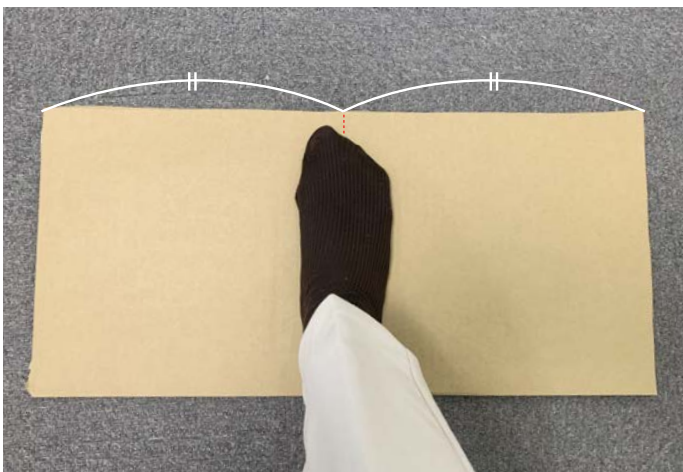
- 3 ②の印を延長するように  
下辺と平行に線を引きます。



- 4 ③で引いた線をカッターなどで切ります。



- 5 もう一度板の中央に足を乗せて、  
下辺にかかとを付けます。

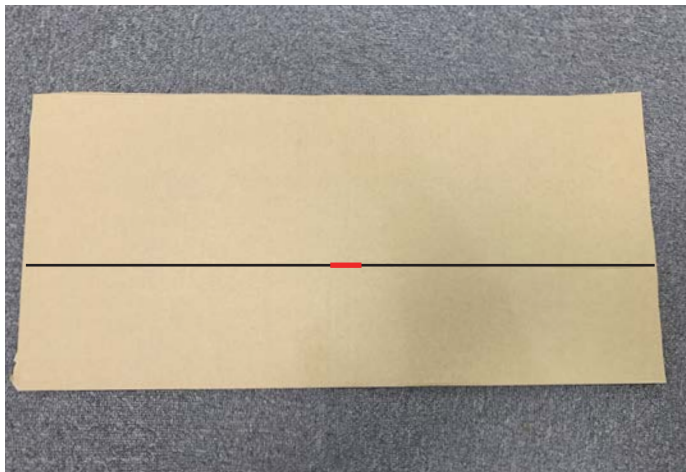


- 6 足首から手の指2本はなれたところに  
印を付けます。





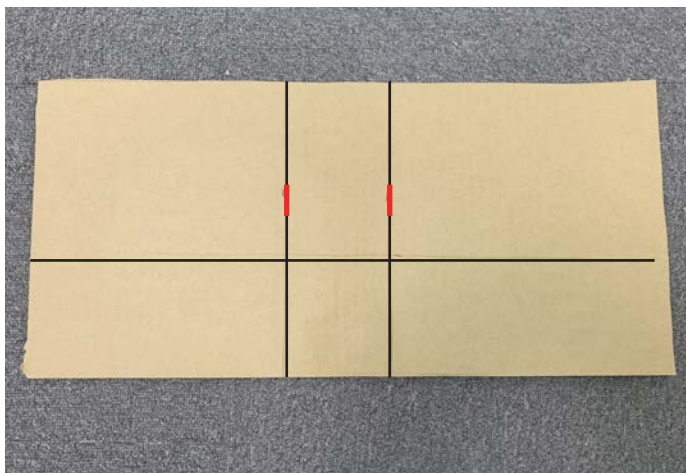
- 7 ⑥の印を延長するように  
下辺と平行に線を引きます。



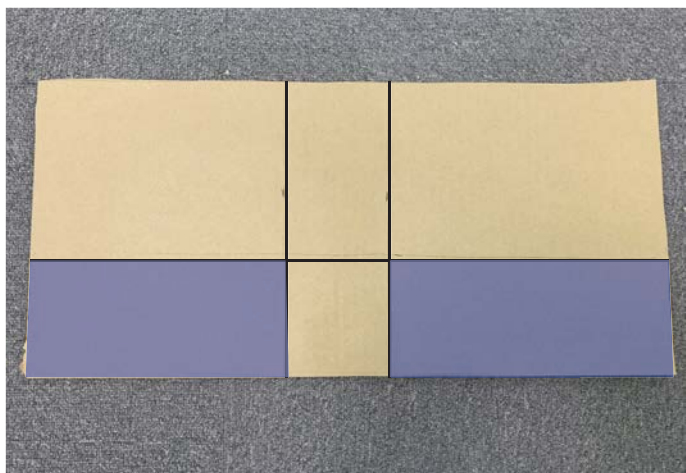
- 8 足のはばに合わせて両はしに印をつけます。



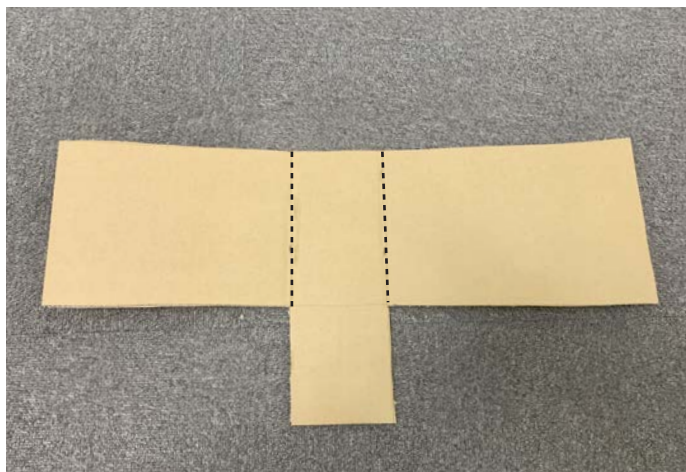
- 9 ⑧の印を延長するように  
縦にまっすぐ線を引きます。



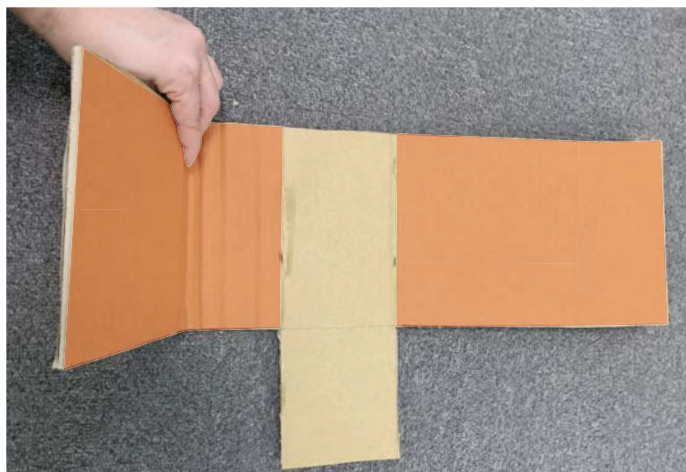
- 10 青色の部分を切り取ります。



- 11 点線部分を谷折りします。



- 12 赤色部分をアーチ状に曲げ込みます。



ポイント 指1本分くらいずつ曲げていくと  
だんだん丸くなっていきます。

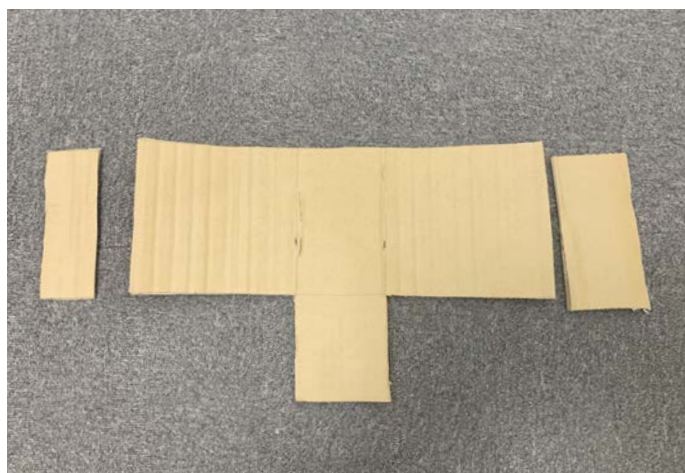
13

中心に足を乗せたら、足のこの高さに合わせてはしを曲げ込み折りぐせをつけます。反対側も同じようにします。



14

折りぐせに従い両はしを切り取ります。



15

足のこうが入るようにドーム型に折り込んで粘着テープをはり付けます。中に巻き込むようにしてはり付けると強度が増します。



16

切り口を軽くつぶします。こうすることで、足首への当たりかたがやわらかくなります。



17

①～⑬をくり返し、もうひとつ作ります。



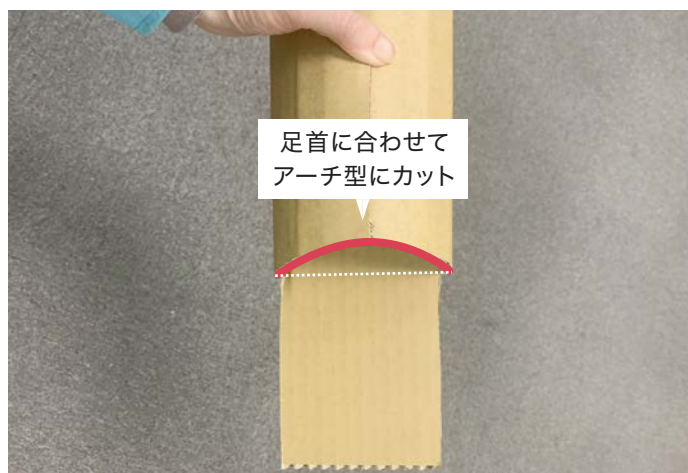
完成



もっとはき心地をよくするために

## はき心地をよくするために

はき心地をよくするために、足首に当たる  
切り口を写真のようにカーブさせてカットします。



切り口を粘着テープでおおいます。

