

段ボールでまもろう

ぐっすり眠りましょう

枕

所要時間：20分

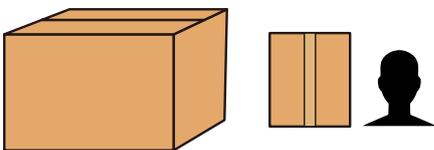


枕はこんなときに役立つ

避難生活では、慣れない環境や災害によるストレスによって、不眠になやまされることもあります。不眠はさまざまな身体の不調につながるため、できるだけ質の良い睡眠でしっかりと疲れを取ることが重要になります。ここでは自分の体に合わせて簡単に作ることができる段ボール製枕をご紹介します。体と心の健康を保つためにお役立てください。

必要な材料・工具

段ボール（厚み5mm程度）



＼箱の状態で自分の頭より大きければOK /



新聞紙 見開き3～4枚



はさみもしくはカッター



ビニールぶくろ 1枚



タオル等の布 1枚



粘着テープ

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 ！

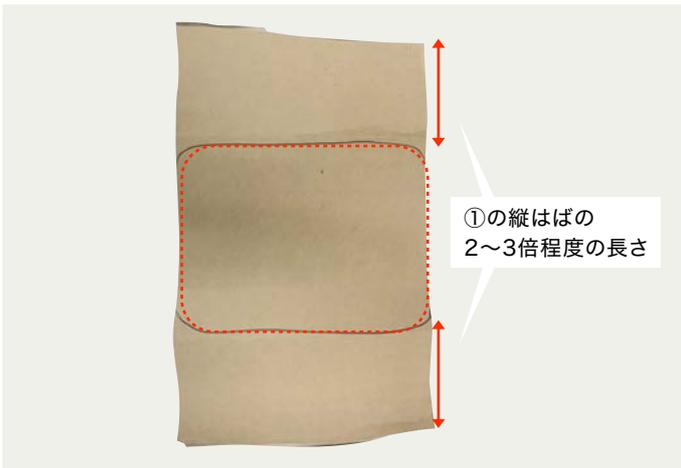
- 1 段ボールをビニールぶくろに入るサイズに切ります。
角は痛くないよう丸く切り取ります。



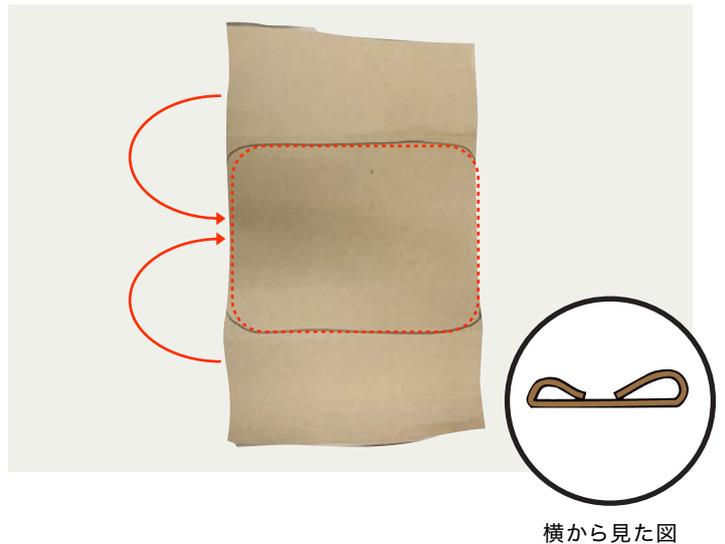
- 2 ①と同じものをもう2枚用意します。
合わせて3枚になります。



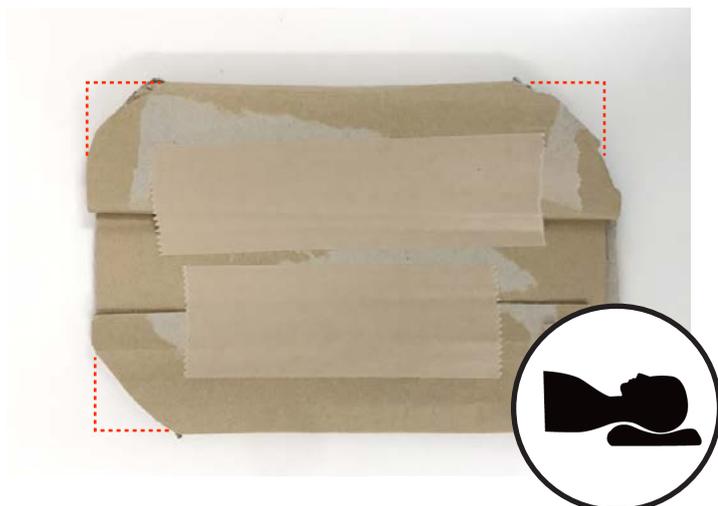
- 3 頭の下にくる部分をつくります。①と同じ横はばで縦に長いものを1枚切り出します。



- 4 ②の縦はばサイズから飛び出した分を折り曲げます。



- 5 ④で折り曲げたら、粘着テープで留め、
①と同様に角を丸く切り取り形を整えます。



- 6 新聞紙を適当にちぎり、
丸めたものを用意します。



枕にした時のイメージ

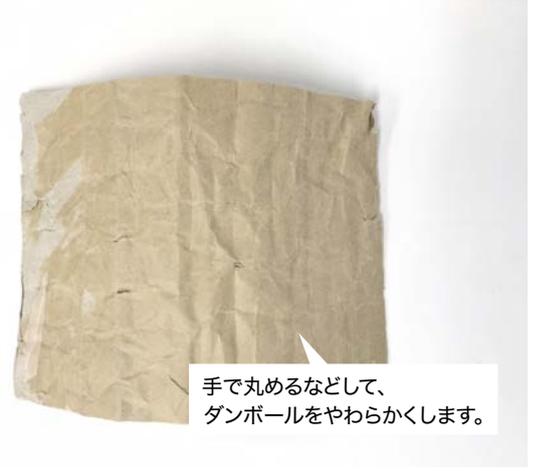
7 ②の段ボールと⑥の新聞紙を交互に重ね、一番上に⑤を乗せます。



ポイント やわらかさは、新聞紙の量で調整できます。

横から見た図

8 首元にあたる部分を作ります。⑦で作ったものを包み込めるサイズに段ボールをカットします。



手で丸めるなどして、ダンボールをやわらかくします。

9 ⑦を⑧で包み込みます。写真のように粘着テープで固定します。

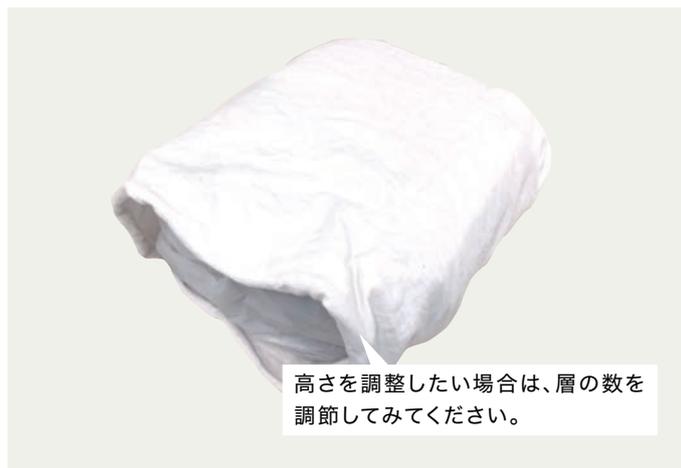


ポイント 固定する時は、新聞紙がつぶれすぎないように、ふんわりふくらむ程度を目安に。

10 ⑨で作ったものをビニール袋に入れ、口を結びます。



11 布やタオル等を巻きます。



高さを調整したい場合は、層の数を調節してみてください。

完成

