

段ボールでまもろう

床から離れて衛生的、寝心地もアップ

段ボールベッド


所要時間：30分



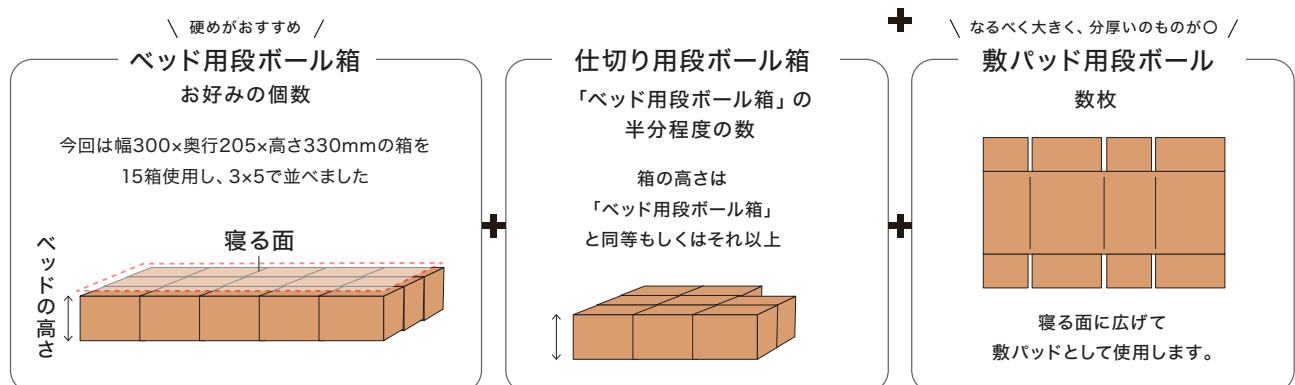
段ボールベッドはこんなときに役立つ

床にはたくさんのホコリやチリが存在しており、床で寝るとそれらを吸い込み病気になる可能性があります。また、避難所の床は硬くて冷たいです。段ボールの上で寝ることで、床の硬さや地面からの冷気を軽減することができます。非常時においては特に質の良い睡眠をとることが重要です。

必要な材料・工具

 カッター

 粘着テープ



同じ大きさの箱が無い場合はマニュアルの最後のページをご覧ください

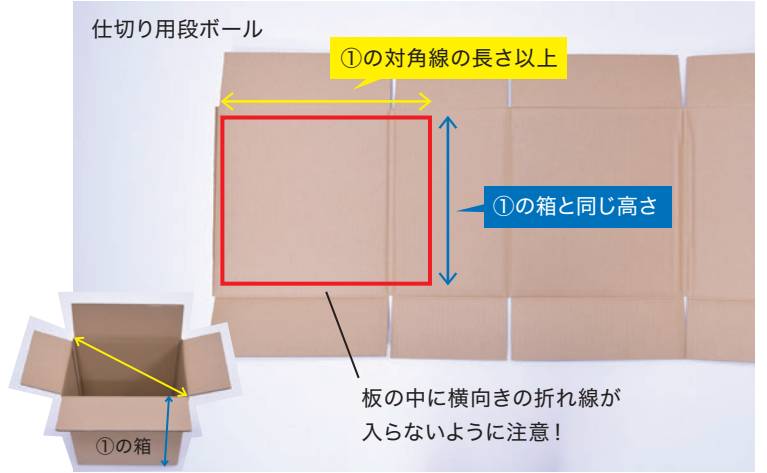
作り方

！ 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 「ベッド用段ボール箱」の底をテープで留めます。



- 2 「仕切り用段ボール」から板を切り出します。



ポイント
・「仕切り用段ボール」が①の箱と同じ高さであれば、フタや底は残したままでOK
・しま模様がタテになるように段ボールを置いてください

- 3 ②を①の中に斜めに入れます。

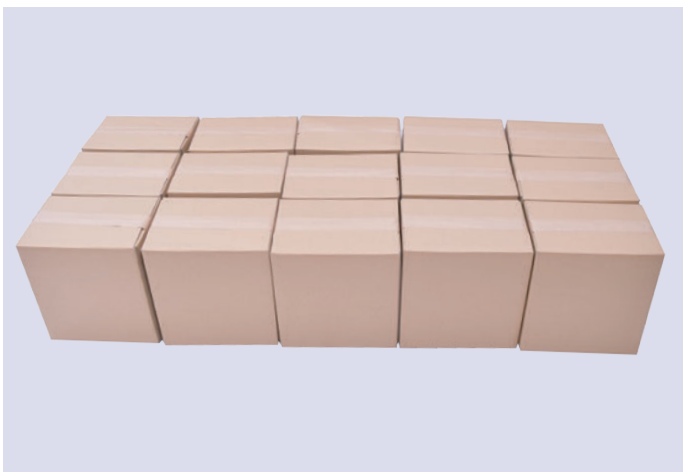


ポイント 箱からはみ出る部分(フタなど)があれば折り曲げて入れてください

- 4 フタをテープで閉じます。



- 5 お好みのベッドの大きさになるまで同じものを作ります。



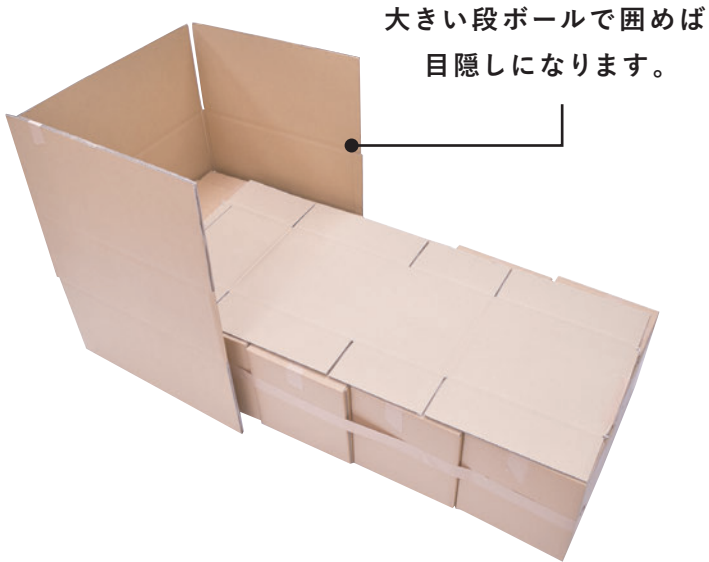
- 6 ⑤を並べてテープで固定します。



7 「敷パッド用段ボール」を切り開き、
⑥の上に並べて置きます。



ポイント 箱の内側面を上にして置くと比較的衛生的です。



\\ 完成 //

毛布やマットレス等を敷いてご使用ください。

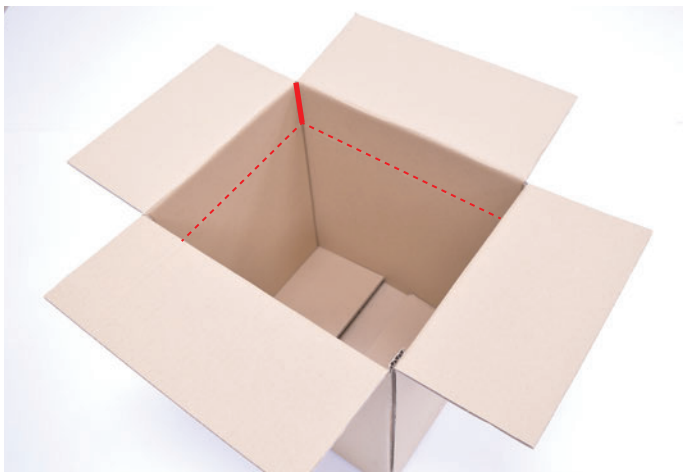


同じ大きさの箱が無い場合は、一番低い箱に高さを合わせます。

1 低い箱と同じ高さのところまで
切り込みを4か所入れます。



2 切り込みの先同士を結ぶように刃の出ないカッターで
段ボールの内側をなぞり、折れ線をつくります。



3 ②の線で折り曲げたら完成

