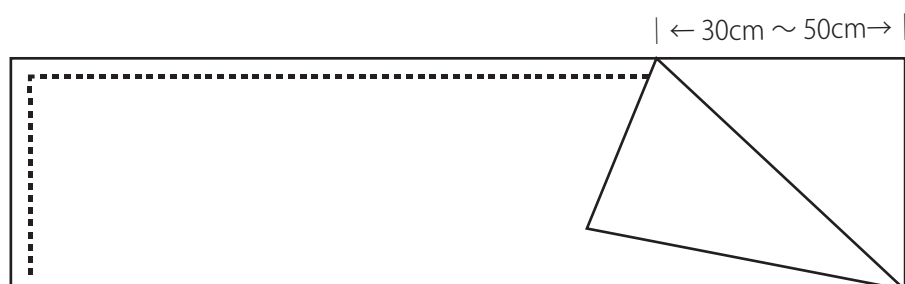


スリーピングシーツの作り方・使い方

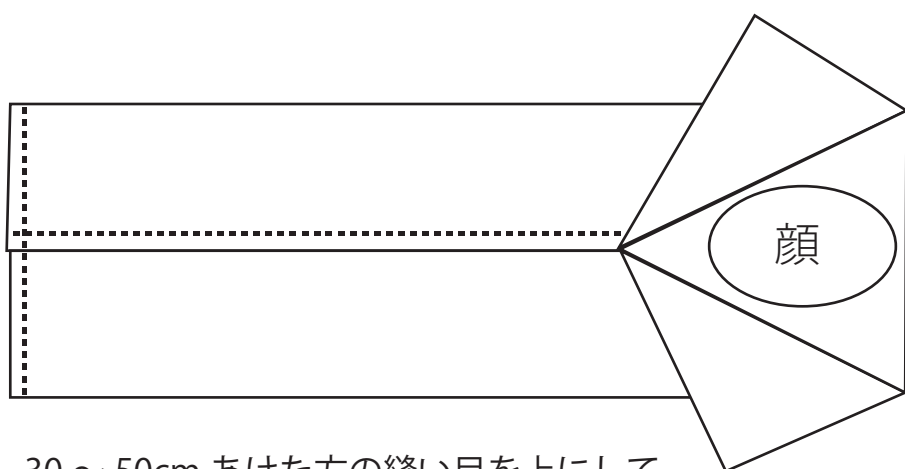
キャンプ場テントでの宿泊では、シュラフ（寝袋）を使います。
シュラフを常に衛生的に使うためには、**スリーピングシーツ**（敷布団に敷くシーツのようなもの）が必要となります。下記の手順でスリーピングシーツを作り、持参してください。



■ 作り方 ■

- ①シーツを縦長に二つ折りにする。
- ②点線部を簡単に縫い合わせる。

図のように片方を 30～50cm 程度あげると、体の出し入れがしやすくなります。体に合わせて余裕を持たせて縫いましょう。（体の大きい人は、シーツ 2 枚を縫い合わせる方法もあります。）



■ 使い方 ■

- ①スリーピングシーツをシュラフの中に入れる。
- ②さらにその中に自分の体を入れて寝る。

30～50cm あげた方の縫い目を上にして、図のように顔を出して寝ます。

自然の家で貸し出すシュラフを使う場合は、必ずスリーピングシーツを使用してください。（ご自身で持参したシュラフを使用する場合には不要です。）