

7



防災の豆知識

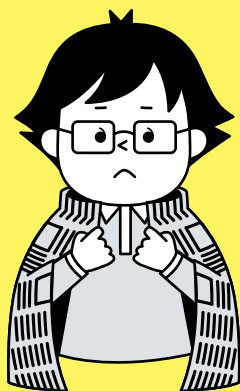


防災豆知識

新聞紙で暖をとる

●上着を作る

上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織り、粘着テープなどで合わせ目を止めます。



●靴下と重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。



ほかにも役立つアイテム

身につける物

・アルミホイル・ラップ・ハンカチ・気泡緩衝材

床に敷く物

・段ボール・発泡スチロール

●ポリ袋と 組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖かくなります。



●腹巻きを作る

腹巻きをするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けます。



色彩効果を利用して体温を調節する

人は、赤などの暖色を見ると体感温度が上がり、青などの寒色を見ると下がると言われています。状況に合わせて、衣服や避難所の仕切りの布などの色を工夫しましょう。

体温を調節する

首の後ろやわきの下、尾てい骨の上の温度を調整することで体温の調節ができます。寒気対策や熱中症予防などに活用してください。

●首の後ろ

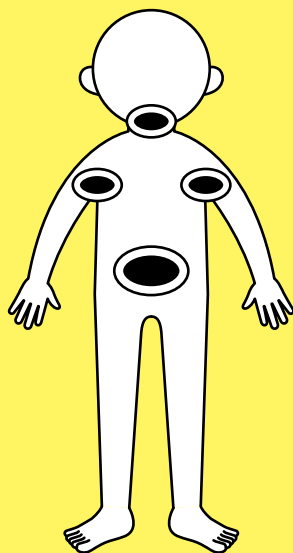
首の後ろの血行をよくするツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温を保持できます。暑いときは冷やすのも有効です。

●わきの下

体表面近くに太い動脈があるので、ここを温めたり冷やすことで、身体全体に効果があります。

●尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度を調整することで、簡単に体温調節ができます。



●湯たんぽを作る

水道水と沸騰させた湯を混ぜ、約60℃のぬるま湯にします。丈夫なペットボトルにその湯を注ぎ、低温やけどを防ぐため、タオルを巻いて使います。



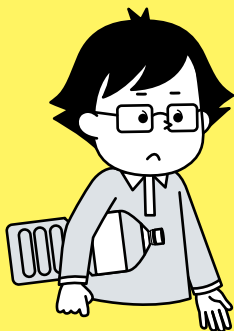
●首を温める・冷やす

寒いときは、首にマフラーやタオルを巻く。暑いときは、首の後ろに保冷剤を当て、タオルなどを巻きます。



●わきの下を温める・冷やす

お湯を入れたペットボトルをわきの下に挟むと、体全体が温まる。暑いときは、保冷剤を挟むといいでしょう。



●尾てい骨の上を温める

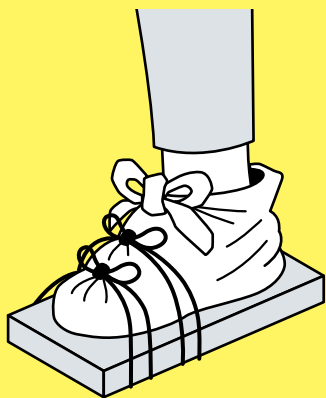
尾てい骨の上にカイロなどを貼ると、身体全体が温まります。カイロが入手できた場合は、まず尾てい骨の上に貼るのがおすすめです。



足を保護する

●足や靴を 水から守る

足場が悪い被災地では、足元を守ることが重要。靴がぬれないよう、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりでひもを結びます。



●足や靴を 瓦礫から守る

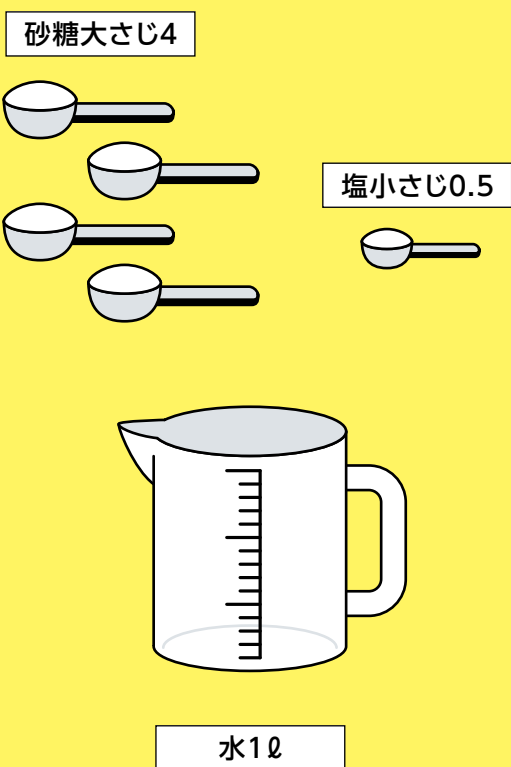
板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようひもで縛ります。

●なぜ足を守るのか？

非常時は、まずケガをしないことが重要です。被災地は瓦礫などが散乱し、水たまりがでけ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、あらかじめ足を守る方法を知っておくと安心です。

脱水症状を防ぐ

脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約25倍の経口補水液を作っておくといいでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水1ℓに対して、砂糖大さじ4杯(約40g)、塩小さじ0.5杯(約4g)を溶かします。



水道水の保存方法

●飲料水として保存する

水をくみ置きするときは、ペットボトルなどの清潔な容器の口元いっぱいまで水道水を入れます。直射日光を避ければ、3日程度は飲料水として使用できます。ただし、浄水器を通すと塩素による消毒効果がなくなるため、毎日くみ替える必要があります。



●生活用水として保存する

一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水がため置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。



●楽に水を運べるアイテム

給水拠点から水を運ぶときには、ポリタンクとキャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れリュックなどで運べば、悪路にも対応しやすくなります。



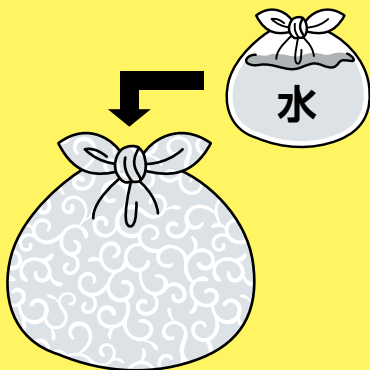
●ポリ袋と段ボール箱を使う

ポリタンクやペットボトルがない場合は、段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。



●ポリ袋と風呂敷を使う

水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を二人で持つと楽に運ぶことができます。



断水時のトイレの使い方

●洋式トイレ

洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能です。小便是まとめて流し、トイレトペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。



●和式トイレ

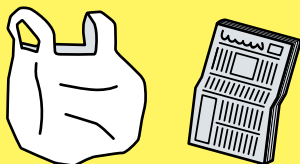
和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレトペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。



簡易トイレの 作り方

●排水できない 既存トイレ

便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、細かく砕いた新聞紙を重ねます。



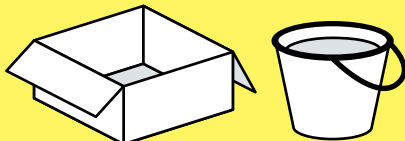
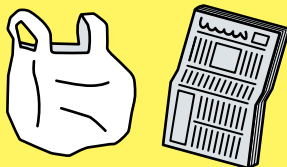
- ①ビニール袋をセット
②裂いた新聞紙を入れる



持ち運べる簡易トイレ

●持ち運べる 簡易トイレ

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。



- ①ビニール袋をセット
②裂いた新聞紙を入れる

少ない水で清潔を保つ

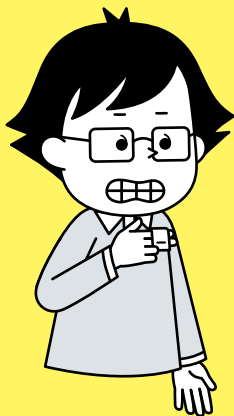
●少ない水で身体を拭く

清拭剤（ドラッグストアなどで購入可能）を含ませたタオルで身体を拭くと、少ない水で清潔を保つことができます。

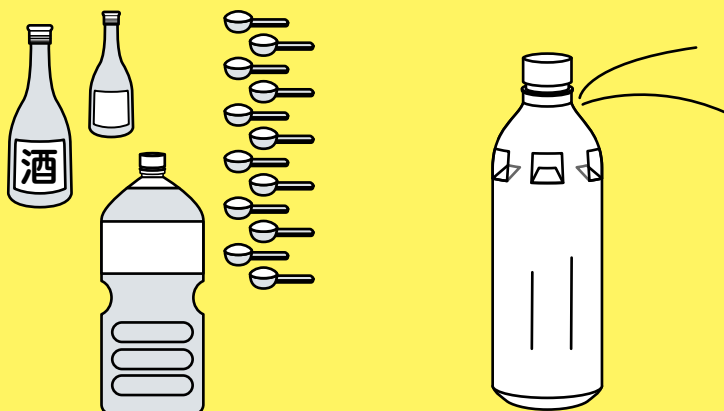


●歯ブラシなしで歯を磨く

約15cm四方のガーゼ、またはティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらつきがなくなるまで磨きます。歯ぐきや舌も拭い、水ですすぎます。



ハエ取り器を作る



日本酒70cc砂糖100g酢50ccをペットボトルに入れてふたを閉め、よく振って混ぜ合わせます。

ペットボトルの上の方に、3cm角程度の穴を開け、ひもを付けて軒下や物干しなどにつらします。調味料のにおいにつられて入ったハエが出られなくなります。

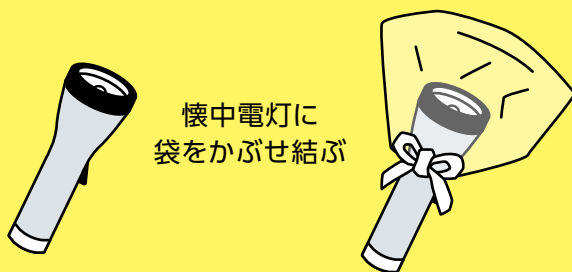
なぜハエ取りが必要？

夏場はハエが大量発生することが想定されます。自宅はもちろん、避難所や仮設住宅の衛生環境を守るために、ハエ取りを作って駆除しましょう。

簡易ランタンの作り方

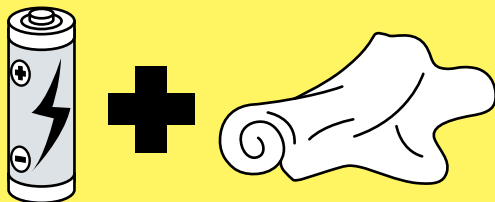
●ポリ袋を利用する

懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けます。光がポリ袋全体に優しく広がります。



乾電池の大きさを変える

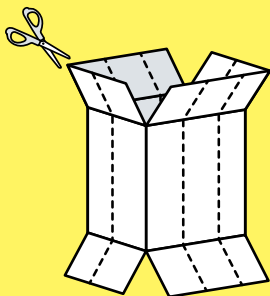
タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って、巻き付けセロハンテープで止めると、電池のサイズを変えられます。



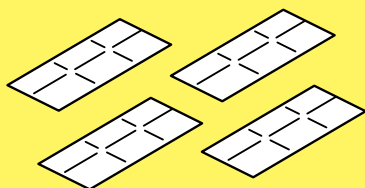
単1直径3.4cm

単2:直径2.6cm

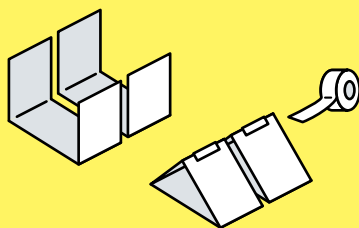
パーティションを作る



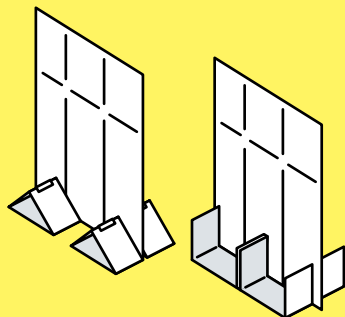
厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。



切り取った4つのパーツは、パーティションとなる段ボールを支える土台となります。



切ったパーツを三角形に組み立て、上を粘着テープで止めると、土台のできあがりです。

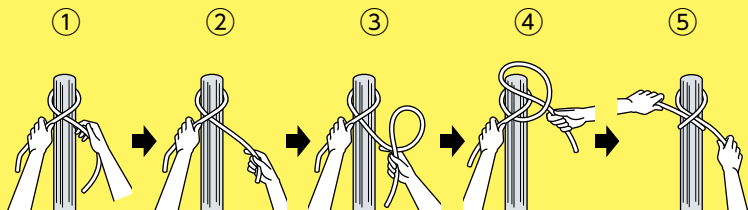
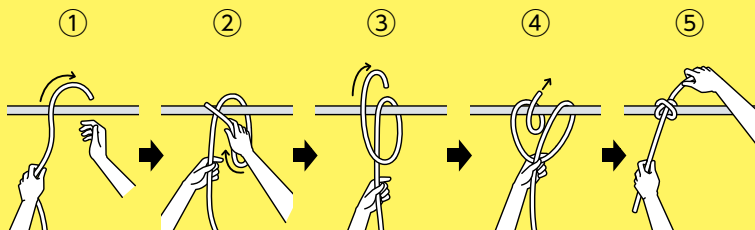


開いた別の段ボールを土台に差し込みます。土台の間隔は、段ボールの大きさに合わせて調整します。

ロープの結び方

●巻き結び

柱や棒にロープをくくり付けるときに使います。工作や細かい物を縛ることに向いています。



●本結び

同じ太さのロープなどを長くするときに使います。三角巾を結ぶときにも使えます。

