

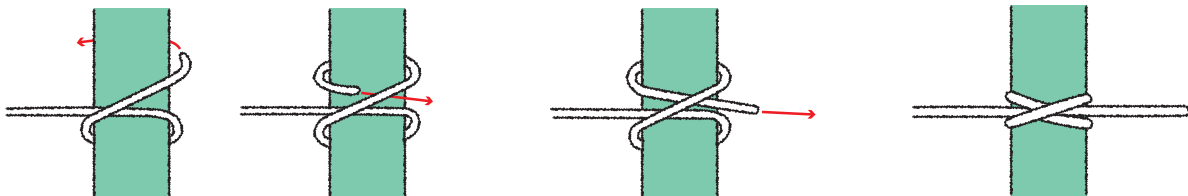
さいがい 災害時の生活術

ロープの結び方

巻結び 柱や棒にロープをくくりつけるときに使います。

①ロープを棒に2回巻きます。
ひと巻き目のロープを下からくぐらせます。

②ロープの両端を強く引き、
結び目をしっかり締めておきましょう。



※柱などにロープを結んで物干し等を作るときに活用できます。

本結び 同じ太さのロープを結ぶときに使います。

①2本のロープを交差させます。

②ロープを絡める向きを逆にして
2本の端をもう一度絡ませます。

③両方側をひっぱり、結び目を
緩みのないように締めます。

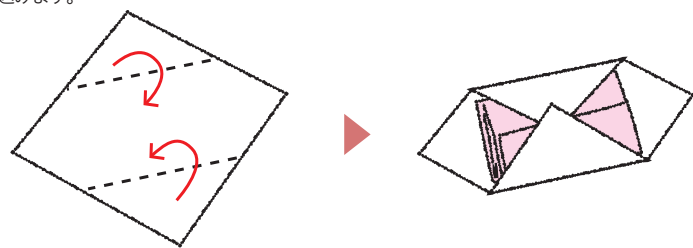


※太さの違うロープを本結びで結ぶと、片側のロープに強い力がかかった場合に結び目がほどけてしまう可能性がありますので注意が必要です。

布ナプキンの作り方

①タオルハンカチ(清潔な綿素材が望ましい)を
用意し、下着の大きさに合わせて両端を
折り込みます。

②もし材料が揃えばその中にティッシュ
ペーパーやはぎれ等を入れます。



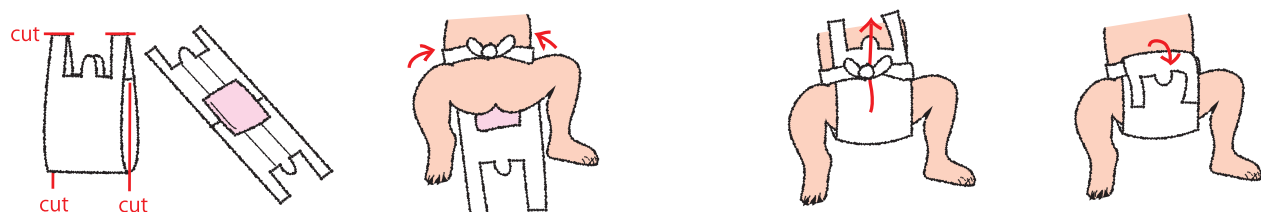
※ラップなどのビニールを下着に巻きつけてから、布を乗せるとより安心です。
※ひとつだけ残っているナプキンがあれば、その上に布やティッシュペーパーを重ねて使用します。

おむつの作り方

①大きめのレジ袋を用意します。
持ち手の端と、両脇を切って広げます。
その上に清潔なさらしやタオルなどを
畳んでおきます。

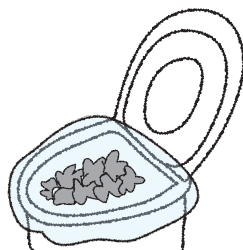
②布の上に赤ちゃんのおしりがくるように
寝かせ、上側になった袋の持ち手部分を
赤ちゃんのお腹の前で結びます。

③下側の袋の持ち手部分を、先ほどお腹の
前で結んだ部分に入れ込みます。
余った部分を下に折り返します。



トイレで水が出ない時の 使用方法(新聞紙を使う)

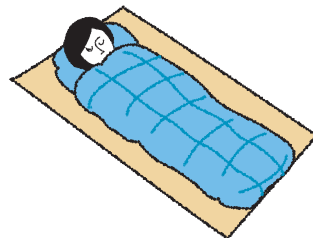
- 便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。
- 2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、中に細かくちぎって丸めた新聞紙を入れます。
- 使用後はビニール袋の口を縛って、そのまま捨てるができます。
- 簡易トイレ等のごみは、トイレごみと分かるよう明記し、可燃ごみとして出しましょう。



段ボール

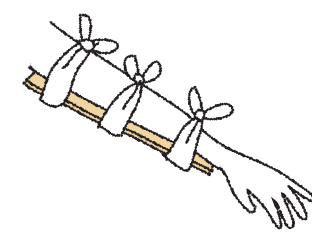
保温マット

寝るときに段ボールを敷けば断熱材
になります。

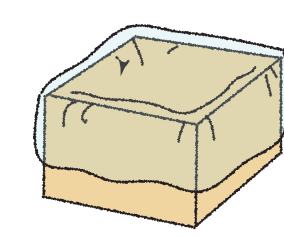


骨折時の添え木の代用

患部の大きさに合わせて切ったり折っ
たりして使うことができます。



**ビニール袋をかぶせて
簡易トイレ**

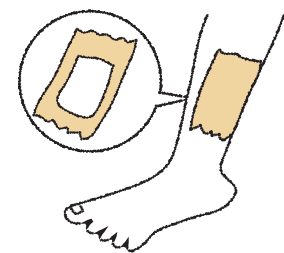


避難所のパーティション

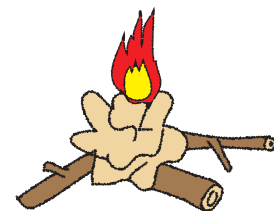


ガムテープ

包帯をとめる



**火をつけるときの
着火剤として使用**



メモとして張ることができる

文字が書きにくいところにもガムテー
プに油性ペンでメモして貼ることがで
きます。



●ばんそうこうでは覆いきれな
い大きな傷の場合、清潔な布
やガーゼを傷口にあててから
ガムテープを張ることでばん
そうこうの代わりになります。
※目立つ色のガムテープを用
意するとわかりやすい。

ラップ

食器に巻きつけて使用



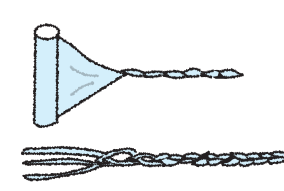
スポンジの代用

くしゃくしゃに丸めたラップに石鹸や
洗剤を含ませればスポンジの代わり
になります。

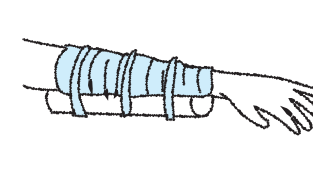


紐、ロープの代用

長く伸ばしたラップをねじり、3本ま
とめて三つ編みにすると強度が増し、
ロープの代用になります。

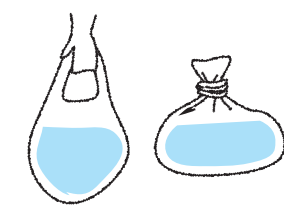


**芯は添え木、
ラップは包帯に**



ビニール袋

水の運搬・保管



簡易シャワー

- 水を入れて吊るし、小さな穴をたく
さんあける。
 - 黒いビニール袋にして日光をあてれ
ば温水になる。
- ※黒いビニール袋は水を温めたり、中
身を隠すことができるので用意してお
くとよい。



**チャック付
ビニール袋**

携帯電話や貴重品等の防水・防塵に。

