

防災グッズつく体験



段ボールトイレ



ペットボトル活用術



段ボールベッド



防災頭巾

常に備蓄しておくといよいもの（地域備蓄）

- ・古新聞：保温用、簡易トイレ用など。
- ・ゴミ袋：避難所では大量のゴミが出る。
- ・段ボール（2L飲料水）：床の緩衝材、パーテーション、トイレ利用など。
- ・ガムテープ・ビニールヒモ

※津波避難タワーでの寒さ対策

- ・ドラム缶・金物のバケツなどを置いておくとい津波で流されてきた木材等で暖を取ることが可能。
- ・釘などで下部に空気穴をつくと燃焼しやすい。

段ボールベッドの作り方

1. 材料

- ・段ボール24箱(2Lペットボトル6本入り)
- ・中敷き及びパーテーション用、段ボール2枚(サイズ大:ティッシュ、紙オムツ用)
- ・ガムテープ、ビニールひも、ハサミ、古新聞



箱を組み立て4箱をビニールひもで縛り形をきめる(4箱で1ユニット)



古新聞を敷き(保温、吸湿)、
大サイズの段ボールを敷く



これだけ乗っても大丈夫！



段ボールベッドを使っでの感想

- ①体が楽になった
- ②立ち上がりやすくなった
- ③よく寝られるようになった
- ④気持ちが楽になった
- ⑤鼻水や咳が減った(床の埃の吸込み改善)
- ⑥布団の湿気が減った

- ・パーティションでプライバシー確保
- ・空箱なので荷物も収納できる！

ペットボトル活用術



キャップに穴をあけることで、シャワー状に水が出て、手洗時の水の節約に！



ペットボトル活用術

カイロ：寒さ対策

ランタン



ペットボトルをのせると光
が乱反射して周囲が明るく



- ・お湯を準備してペットボトルに入れ、脇の下に挟むと体が温まる。
 - ・古新聞に包むことで保温効果が長持ち。
- ※お湯の準備は周辺にある瓦礫や木材を利用する。

古新聞を活用した保温術



古新聞は保温効果抜群！

- ・古新聞は吸湿・保温効果が高く、寒さ対策に有効活用できます。
- ・古新聞をクシャクシャにして服の間にいれることで空気の層ができ保温効果が高まります。(写真は足の保温に使用)
- ・靴が濡れた時は古新聞を丸めて入れておくと早く乾きます。

即席防災頭巾



- 帽子と厚手の少し大きいタオルを利用。
- ヘルメットや防災頭巾がない場合の代用品。
 - 緩衝剤に丸めた古新聞やタオルを入れるとよい。

洋式トイレの利用



水は大部分抜い
段ボールを敷く



ポリ袋をかぶせる(黒や色つきが好ましい)
便座シートに新聞を使用してそのまま捨てる

2L飲料水で作る段ボールトイレ

準備するもの

- ・2L飲料段ボール3箱
- ・カッターナイフ
- ・ガムテープ
- ・ポリ袋(黒や色つきが望ましい)
- ・古新聞



組立てた箱の中に一回り小さくした箱を入れて強度を上げる



- ・長い辺を切り取り、残った段ボールの真ん中に当て一回り小さく切り取る。
- ・サイズを取った後は補強材として使用



- 便座部分をかぶせ、ガムテープで固定
ポリ袋をかぶせる。
- 和式に板等を敷いてその上に設置する



- 古新聞を便座シートとして使用し、使用後は便の上にかぶせる。
- ペットのトイレ用砂(猫砂)があると便利

災害時の簡易トイレ

1. 大と小は分けるようにする。水分を含むことで処理が困難になる。
2. 消毒液を使うなど衛生面に注意する。
3. 洋式便座は高齢者等に優先使用させ、段ボールトイレは一般など、足腰の弱い人に配慮する。

津波避難タワーでの寒さ対策(中古品利用)



金網



やかん



段ボール



ブルーシート



古新聞

pixta.jp - 7505288



金物:ドラム缶・金バケツ等



真冬は低体温症で命の危険に！

1. 金物バケツ等でたき火を
 - ・熱源は津波で流されてきた廃材（瓦礫）を利用
 - ・金網、ヤカンで湯煎しペットボトルをカイロ利用
2. 段ボールは発火材、床面に敷くなど
3. 古新聞は保温・吸湿性が高く衣服の間にいれる
濡れた体を拭き取るなど万能紙として利用可
4. ブルーシートで風よけ：風速1m/秒で体感温度は
1℃下がると言われている。

※古くなって使わなくなったものを備蓄しておく