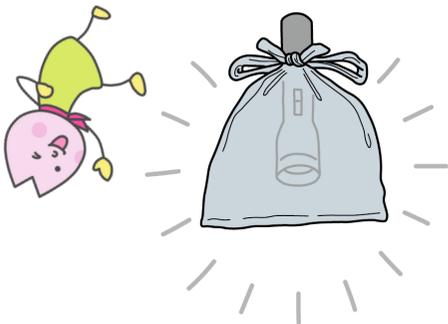


懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けよう。光がポリ袋全体に優しく広がるよ。

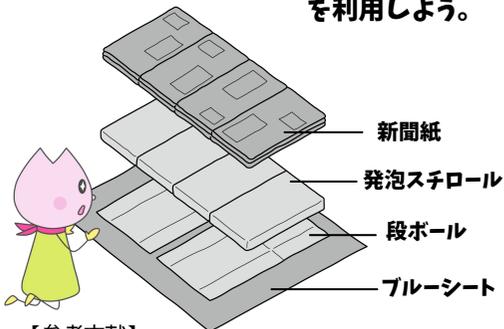


**ポリ袋で
簡易ラックづくり**
材料：懐中電灯、白いポリ袋、ハサミ

簡易ベッドづくり

材料：ブルーシート、段ボール、発泡スチロール、新聞紙

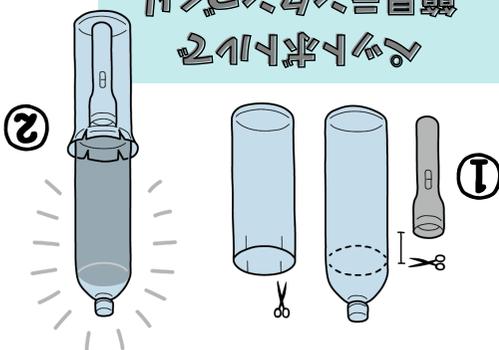
床にブルーシートを敷き、段ボールと発泡スチロールを重ねる。断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの冷えを防ぐことができるよ。上掛けには、新聞紙を利用しよう。



【参考文献】

東京都総務局総合防災部防災管理課（2015）、『東京防災』東京都。

**ペットボトルで
簡易ラックづくり**
材料：懐中電灯、ペットボトル、水、ハサミ



①空のペットボトルを、懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1~2cmの切り込みを4カ所入れる。
②懐中電灯を切ったペットボトルに立て入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねよう。

Hazard 予防習慣

もしものときの アイデアたち

もしものとき、水・ガス・電気はすべてストップ。日常生活で必要な物はほとんど手に入りません。そんなとき、役立つアイデアたちをご紹介します！

Sakulife

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

- 懐中電灯
- カセットコンロ・乾電池
- ガスボンベ
- 充電式なスノコ
- リニール袋
- 常備薬
- 簡易トイレ
- 食品包装用ラップ

実際に被災地の避難生活を経験した方が重宝したアイデアがこちらです！

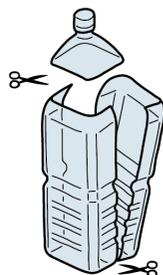
ポイント！
・食品の容器を再利用する際は、食品フレキシーに十分注意してね。
・水が無くても食器を洗うことができない状況でも、食品包装用ラップを巻いて使うことで、清潔な状態を保つことができるよ。誤飲には気を付けてね！
また、ラップやアルミホイルは食品なスノコに役立ててね！

ポイント！

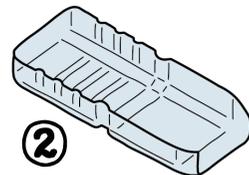
- ①2ℓのペットボトルの飲み口を、カッターで切り取る。手を切らないよう注意してね。
- ②縦に切る。底は硬くてカッターでは切りにくいので、大きめのハサミで切ろう。

ペットボトルで 皿づくり

材料：ペットボトル、カッター、ハサミ

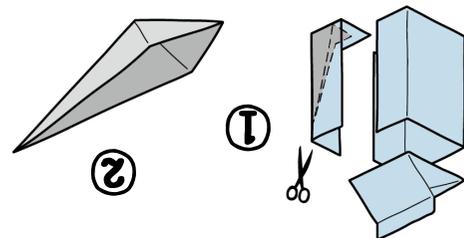


①



②

②折り量んで、図の斜線部分を切り取れば、スノコになるわ。



①500mℓの紙パックの上の三角部分を切り取り、縦4つに切り分ける。

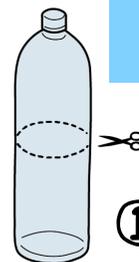
**紙パックで
スノコづくり**
材料：紙パック、ハサミ



切り口でケガしないように気をつけてね！

ペットボトルで コップづくり

材料：ペットボトル、ハサミ（カッター）



①



②

- ①ペットボトルの上部を、ハサミあるいはカッターで切り取る。
- ②切り口をできるだけ滑らかにして、ケガをしないようにしてね。