

# 代用品

## S-1

### 段ボールとゴミ袋で作る、簡易トイレ

**必要なもの**

- ダンボール(比較的頑丈なもの)
- ゴミ袋
- カッター(ハサミ)
- ガムテープ
- 新聞紙
- 消臭スプレー、オガクズ(コーヒー豆のカスや茶殻でも代用可)

- ダンボールは蓋をしガムテープで固定する。
- ①を縦にし、上面に丸い穴を開ける。
- ②で開けた穴の中にゴミ袋を入れる。
- 水分を吸収させるため、ゴミ袋の中にちぎってクシャクシャにした新聞紙を入れる。使用後、消臭スプレーやオガクズがあればまぶす。
- ある程度溜まったら袋の口を縛って取り出し、捨てる。

## S-4

### 身近にある物で手当てをする②

#### 固定法

##### 新聞紙で固定

副子(ふし)の代わりに新聞紙で固定  
\*そえぎのこと  
\*骨の隙間があるとき、敷いておくと楽になります。地盤や新聞紙で固定

新聞紙(2倍くらいの厚み)で巻いておくと体を締めやすくなります。巻いた部分の上と下の隙間より長いほど固定する。ガムテープでとめる

【着脱の場合】  
肘や腕が動かないように固定  
\*ガムテープを巻いて、折をつける  
\*巻いた部分の上と下の隙間が狭くないよう固定  
\*骨の隙間、かつおさまっている間に骨を動かさないよう、反対側で支える  
\*腕を地面と水平に置く

##### 気を付けよう

出しているときの手当てをする  
\*骨の隙間を空けておく。骨が折れた部分の上と下の隙間を空けておく。骨が折れた部分の上と下の隙間を空けておく。骨が折れた部分の上と下の隙間を空けておく。

ケガをしないための靴のかわり

## S-2

### 懐中電灯の代用品、簡易ランプ

**必要なもの**

- コップ、空き缶、空き瓶等の入れ物
- 食用油
- 布切れやティッシュ等の芯となるもの
- 缶の蓋、アルミホイル等の中蓋となるもの

- コップ(空き缶、空き瓶等でもOK)に食用油を入れる。
- 布切れ(ティッシュでもOK)をねじって灯芯を作る。
- ②で作った灯芯を缶の蓋(アルミホイルでもOK)に固定し、①に浮かす。
- 火をつける。

付近に腐材や枯れ木があれば、焚き火として使えるね。

※火事ややけどにはくれくれもご注意ください!!

## S-5

### ラップ、ポリ袋が役立つ!

#### ラップの利用方法

ラップを箱の下の下にまく  
ラップを箱の下の下にまく  
ラップを箱の下の下にまく  
ラップを箱の下の下にまく

#### ポリ袋の利用方法

水を運ぶ際に、汚れたバケツや段ボール箱にかぶせて水を入れる容器を作ることできる  
新聞紙の紙食部にかぶせたり、調理をする際などに活用できる  
頭とお尻部分をさみで切り、レインコートや防寒着としてつかう  
結水袋にする  
「ポリ袋」も止血の応急手当てをする際、直接血に触れないよう手の保護用につかう

## S-3

### 身近にある物で手当てをする①

#### 応急手当(包帯法)

##### 包帯の役割

ネット包帯、三角巾、伸縮包帯など

- 傷口の保護ガーゼを固定
- 傷口の感染防止
- 出血を止める
- 骨折や捻挫した部分を動かさないように固定する

##### ストックングで包帯

包帯の代わりにストックングで包帯

- 踵の部分は別に、足の部分だけを切り取ると、腕や顔の包帯の代わりになる

##### 気を付けよう

傷口に清潔なガーゼや布をあて、その上から包帯する  
傷口は清潔に保つ  
血には直接触れないように、手袋やビニールを使う

頭にケガをしたとき

\*ストッキングの踵の部分を手を当て、裏面にガーゼや布をあて、その上から包帯する  
\*踵の部分だけを切り取ると、腕や顔の包帯の代わりになる

## S-6

### 新聞紙が役立つ!

- 棒状に巻いてまきの代わりに使う
- にぎっては広げることを5回程度繰り返すと、やわらかくなりティッシュやトイレトペーパーの代わりになる
- 体に巻きつけると防寒対策になる

上からラップを巻いたりクシャクシャにして空気の間をすることで保温効果が高まるよ!


# S-7

**ペットボトルが役立つ!**


**火おこし**

- ①水を入れる
- ②押し少しへこませる
- ③うまく屈折させて光を集める

光源が一層明るくなるように調整し、根気よく焦点を合わせると約20分ぐらいで発火します!




いざという時  
こんな方法もあるよ



**ろ過器**

- ①ペットボトルの底を切り取る
- ②綿などを詰める
- ③石、砂、炭、小石、綿をつめる
- ④布をかぶせる



# S-8


**マスクを作ろう!**

マスクは災害時の防塵、のどの保護、防寒に使える!

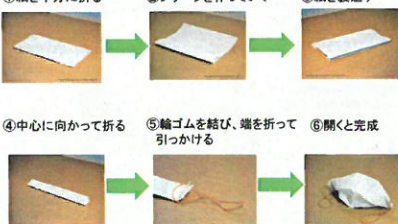
必要なもの

- ・キッチンペーパー：1枚 (ペーパータオル)
- ・輪ゴム：4個
- ・ホッチキス (針2本)

みんなで楽しく作ってみてね!



- ①紙を半分に折る
- ②プリーツを作っていく
- ③紙を裏返す
- ④中心に向かって折る
- ⑤輪ゴムを結び、端を折って引かける
- ⑥開くと完成



**災害時、ライフラインが止まったら  
どうする?!**

~身近なモノを使って代用しよう!~

知る

考える

策を練る


対策する

行動する

いざというときに備え、知っておくと役立つ代用品の作り方をパネルにしました。実際の災害時の状況をイメージしながら、代用品作りにチャレンジしてみてください。

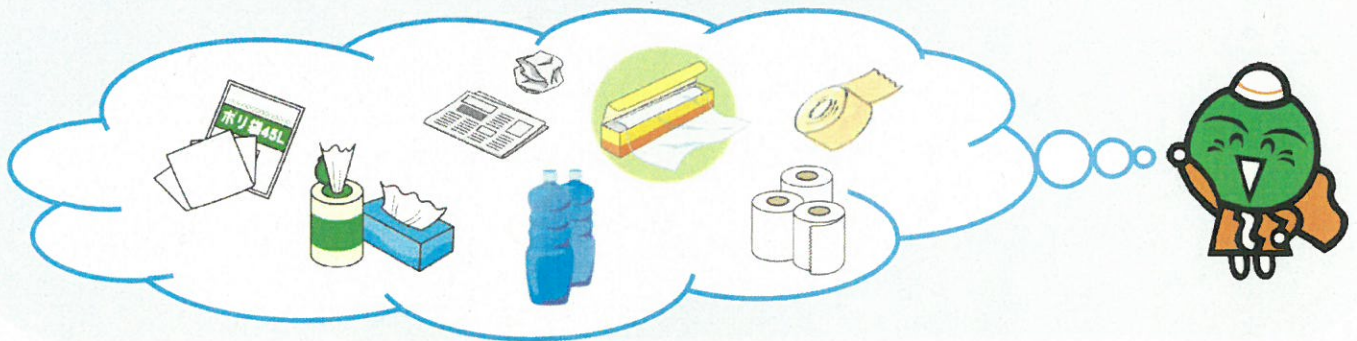
今回紹介しているのは一例ですが、他にも工夫次第で色々な方法があるので、普段の生活の中で発見し、興味を持ってみてください。

身近なモノで、災害時に役立つモノは何かな



# 災害時、ライフラインが止まったら どうする?!

～身近なモノを使って代用しましょう!～



知る

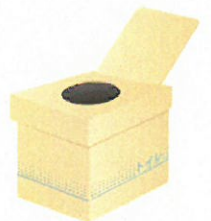
考える

策を練る

対策する

行動する

いざというときに備え、知っておくと役立つ  
代用品の作り方をパネルにしました。  
実際の災害時の状況をイメージしながら、  
代用品作りにチャレンジしてみてください。



今回紹介しているのは一例ですが、他にも工夫  
次第で色々な方法があるので、普段の生活の  
中で発見し、興味を持ってみてください。

身近なモノで、災害時に役立つモノは何か、  
またどのように使うかを実際に体験し、  
確かめて準備しておきましょう。

