

「防災ライフハック動画」「0円やればできる簡易防災グッズ動画」を一部紹介

【高校】防災ライフハック動画

即席ランタン ポリ袋とライト（懐中電灯）を準備します。ライトを袋の中に向けて、袋の持ち手の部分を懐中電灯の本体に固く結びつけます。袋の部分をふわっと広げたら完成です。電気が通っていない時に光が必要になった時、懐中電灯の光を点けると手元で作業できるくらい明るく灯すことができます。水の入ったペットボトルでも即席ランタンになります。



2回固く結ぶ！



水の災害の際にウィンドブレーカーで体を浮かせる方法

ウィンドブレーカーのズボンの裾を2回固く結びます。ウエスト部分を手に持ち、ズボンの中に空気を入れ、浮き輪のように膨らませます。片手で空気が漏れないようにしっかり握り、輪の部分を頭からかぶって、左図のように首元が浮くようにします。空気が逃げないように握っていれば、頭が安定し、沈むことがなく呼吸をすることができます。

【附属中】0円やればできる簡易防災グッズ作成方法動画

赤ちゃん用簡易おむつ スーパーの袋、タオル、はさみを準備します。2枚重ねになっている「袋の持ち手部分」と「袋部分の両サイド」を切り、縦長1枚のビニールにします。ひもの長さを出すために、右図の点線のように手持ち部分に切れ込みを入れます。袋の上にタオルを敷き、その上に赤ちゃんを寝かせます。赤ちゃんの股にタオルと袋を通し、赤ちゃんの背中側のひもをおなか側に回して結びます。



新聞紙簡易スリッパ 完全に広げた状態の1枚の新聞紙を半分に折ります。新聞紙を縦長に置き、真ん中まで1度折り（1/4サイズ）、さらにもう一度同じ幅を折ります（図①参照）。裏返しにします。次に新聞紙を縦長に置き、1/3幅で折り、三つ折り（図②参照）にします。袋状になっている部分（図③の参照）に入れ込みます。四つ角を内側に入れ込むように折り曲げたらできあがりです（図④参照）。



防災クイズ～君は防災王になれるか！？～

ウォークラリーで出題した防災クイズをいくつかご紹介します！君はいくつ正解することができるかな？

Q1 自宅で大地震が起きた！最初にとる行動は!?

① ドアや窓を開ける ② ガスの元栓をしめる ③ 机の下に隠れる

Q3 簡易トイレは1日何回分くらいの備えが必要!?
※大人一人につき

① 1～3回分 ② 4～8回分 ③ 14～18回分

Q1 NTTの災害伝言ダイヤルの番号は!?

① 117 ② 171 ③ 119

Q5 人が川に落ちた！役に立たないのは!?

① Yシャツやズボン ② ペットボトル ③ 泳ぎのスキル

★防災クイズの答え★

回答は決まりましたか？では、保健だよりを逆さまにして、答え合わせしてみましょう！目指せ防災王！

Q5 人が川に落ちた！役に立たないのは!? 【正解】

③ 泳ぎのスキル

泳ぎに自信があっても、けつして川に飛び込んではいけません。500mlのペットボトルでも2本あれば浮力を得ることが出来ます。シャツやズボンも、身体と服の間に空気をためて空気の出口をふさげば、浮力を得ることができます。

Q1 NTTの災害伝言ダイヤルの番号は!? 【正解】

② 171

地震などの災害発生により、被災地への通信が増加し、繋がりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

伝言の録音方法
171 にダイヤル
録音の開始
1
録音の終了
2

伝言の再生方法
171 にダイヤル
再生の開始
2
再生の終了
1

*ちなみに、117は時報、119は消防です。

Q3 簡易トイレは1日何回分くらいの備えが必要!? 【正解】

② 4～8回分

家族の人数×1週間分
が必要!

大人一人につき、1日4～8回はトイレに行きます。普段、自分がどのくらいトイレに行っているかを数えて、知っておくことも大切ですね。今日はこれで3回だな...

Q1 自宅で大地震が起きた！最初にとる行動は!? 【正解】

③ 机の下に隠れる

まずは自分自身の安全を確保！
震度6～7クラスでは、全く何もできません！
下手に動いてケガをしないためにも、机の下などに身を隠して、揺れが収まるのを待ちましょう。
揺れが収まってから、ドアや窓を開けて出口を確保したり、ガスの元栓をしめて火元の始末をするようにしましょう。