

✂️ 簡易ランタンの作り方



ポリ袋を利用する

材料 懐中電灯、白いポリ袋、ハサミ

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ます。光がポリ袋全体に優しく広がります。

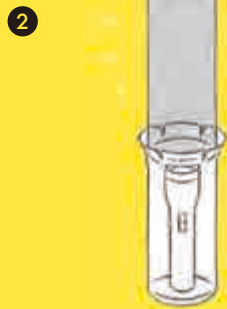


ペットボトルを利用する

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カ所入れます。



② 懐中電灯を切ったペットボトルに入れて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねます。

✂️ 乾電池の大きさを変える



単三電池を単二に変える

材料 単三電池、布、セロハンテープ

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って、巻き付けます。直径が2.6cmになったらセロハンテープで止めます。



単三電池を単一に変える

材料 単三電池、布、アルミホイル、セロハンテープ

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付けます。直径が3.4cmになったら、セロハンテープで止めます。丸めたアルミホイルで高さを調節します。



アルミホイル以外にも活用できるもの

通電する物なら何でも使うことができるので、身近な物で代用しましょう。

- 1円玉7枚をセロハンテープで固定した物
 - 10円玉7枚をセロハンテープで固定した物
- (ただし、1円玉と10円玉は一緒に合わせて使わないこと。)



✂ 食器の作り方

ペットボトルで皿を作る

材料 ペットボトル、カッター、ハサミ

①



2ℓのペットボトルの飲み口を、カッターで切り取ります。手を切らないよう注意してください。

②



縦に切ります。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りましょう。

牛乳パックでスプーンを作る

材料 牛乳パック、ハサミ

①



500mlの牛乳パックの上の三角の部分を取り取り、縦4つに切り分けます。

②



折り畳んで、図の斜線部分を切り取れば、スプーンになります。切る角度で、スプーンの深さが変わります。

新聞紙で器を作る

材料 新聞紙、ビニール袋

①



新聞を三角形に折って、底のあるコップ形にします。

②

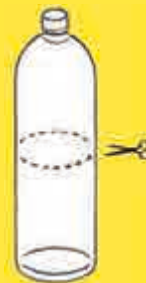


折った新聞紙の上にビニール袋をかぶせて、下で結びます。お皿にもコップにも使用できます。

ペットボトルでコップを作る

材料 ペットボトル、ハサミ（カッター）

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ります。

②

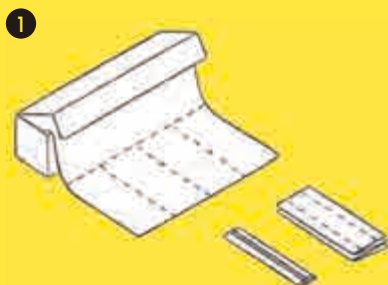


切り口をできるだけ滑らかにして、ケガをしないようにしましょう。

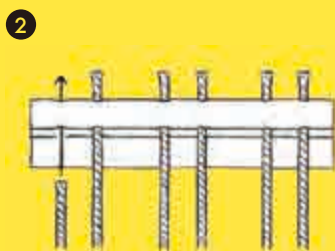


✂ 簡易コンロの作り方

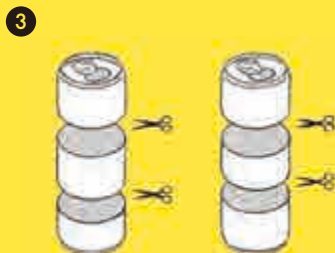
材料 アルミ缶、アルミホイル、たこ糸、つまようじ、ハサミ、サラダオイル



1 17cm幅に切ったアルミホイルを横に4つ折りにして、さらに内側に向かって折ります。



2 アルミホイルの中央に2カ所、左右の両端から2cmほどの部分に各2カ所、合計6カ所つまようじで穴を開けます。10cm程度に切ったたこ糸を差し込んで、アルミホイルの上に3mm程度出るようにセット。たこ糸がなければ細くねじったティッシュペーパーでも代用できます。



3 よく切れるハサミで、2本のアルミ缶を上面から5cm、下面から4cm切ります。切るときは必ず軍手をして、気を付けて切りましょう。4cmの物がコンロ本体、5cmの物が鍋やフライパンを支える五徳になります。



4 芯をセットしたアルミホイルを三角形に折り、4cmのアルミ缶の中に入れます。その中にサラダオイルを入れ、芯にオイルを染み込ませます。



5 4cmのアルミ缶の周囲に5cmのアルミ缶を均等に並べれば完成です。



6 鍋やフライパンの大きさに合わせて、五徳の缶の位置を調整しましょう。

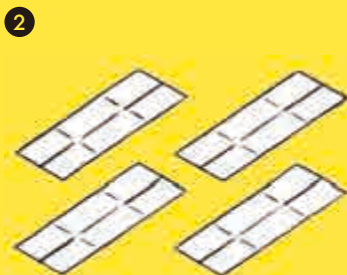


✂ パーテーションを作る

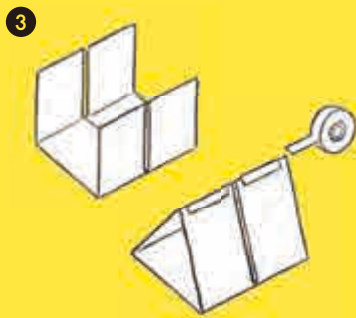
材料 段ボール箱、粘着テープ、ハサミ



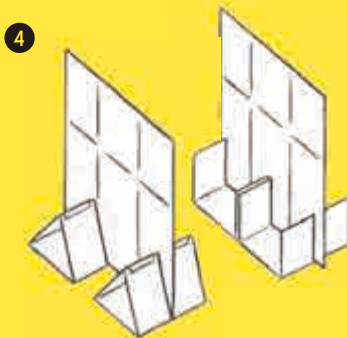
1 厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。



2 切り取った4つのパーツは、パーテーションとなる段ボールを支える土台となります。



3 切ったパーツを三角形に組み立て、開いた別の段ボールを土台に差し込上を粘着テープで止めると、土台のできあがりです。



4 開いた別の段ボールを土台に差し込みます。土台の間隔は、段ボールの大きさに合わせて調整します。

✂ リュックサックの作り方

材料 長ズボン、ひも（2m程度）



1 ズボンの両裾を重ねて、ひもで結びます。結んだ後のひもの長さは、両側が均等に残るようにします。



2 長ズボンをひざのあたりで折り返し、ひもの残りの部分をベルト通しにぐるりと一周させるように通します。



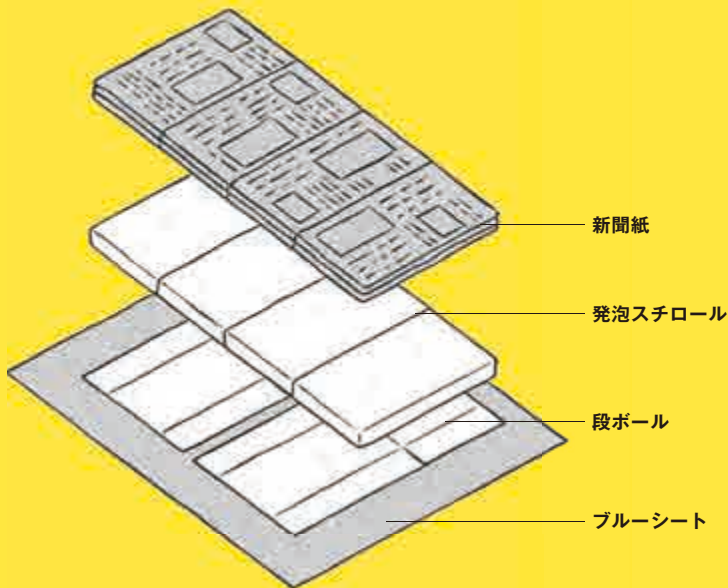
3 長ズボンの両足部分をリュックサックの肩ベルトにして、背負うことができますようになります。ベルト部分のひもをきっちり結べば、中の物が飛び出ません。



✂️ 簡易ベッドの作り方



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ます。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ます。上掛けには、新聞紙を利用します。

✂️ クッション・枕の作り方



ポリ袋でクッションを作る

材料 | ポリ袋、ひも

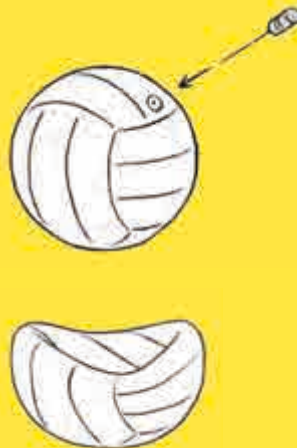
ポリ袋に空気を3分の1、ないしは2分の1程度入れます。空中で上からポリ袋を振り下ろすと簡単に空気が入ります。空気の量を調整して好みのやわらかさになったら、口をしっかり結びます。



枕にボールを利用する

材料 | ボール

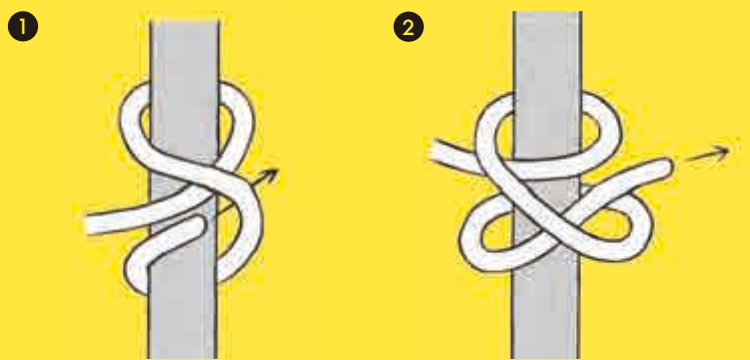
避難所が学校や体育館なら、備えてあるボールを枕に利用しましょう。ボールと一緒に保管されている空気入れをボールの穴に差し込みます。好みの高さになるまで、ボールから空気を抜いて、枕として利用します。



✂️ ロープの結び方



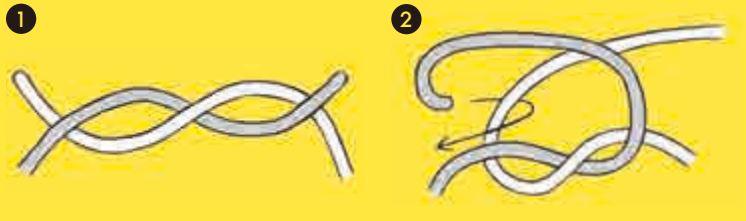
巻き結び 柱や棒にロープをくくり付けるときに使います。工作や細かい物を縛るのにも向いています。



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 ロープの端を強く引き、結び目を緩みがないよう締めおきましょう。



本結び 同じ太さのロープなどを長くするときに使います。三角巾を結ぶときにも使えます。



① 2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 両方のロープを引っ張り、結び目を緩みがないように締めます。

ロープの活用方法
 柱や棒とロープがあれば、避難所や仮設住宅で活用できる物干しを作ることができます。また、プライベートな空間を確保するためのパーティションとしても応用できます。



✂ 避難生活で行う体操

避難所や仮設住宅で生活している被災者が、避難生活中の心身機能の維持と回復のための運動を中心としたセルフメディケーションに役立てられる体操です。

ストレッチ体操（3分間）

1  背伸び脱力

2  体側伸ばし(左右)

3  肩甲骨開き

4  上体ひねり(左右)

5  胸反らし

6  腰反らし

7  足裏伸ばし(左右)

8  ふくらはぎ・アキレス腱(左右)

関節回しと屈伸体操（3分間）

1  首回し
(左右交互4回)

2  手首・足首回し
(左右交互5回)

3  ひざ回し
(左右交互10回)

4  腰回し
(左右交互10回)

5  ひざの屈伸
(10回以上)

6  脚・ひざの横伸ばし
(左右)

7  四股踏み
(左右交互10回)

8  腰落とし(10回)



✂ 子どもの遊び

大きな災害にあうと、心に傷が残るのは大人も子どもも同じです。ただ、子どもは大きなストレスを受けていても、ニコニコしていたりおとなしくしていることもあります。決して平気なわけではありません。遊ぶことによって、子どもたちは安全・安心感を再確認したり、避難生活のストレスを解消したり、心の奥に閉じ込めている感情（悲しみ、怒り、自責感、孤独感など）を遊びの中で表現できるようになります。援助者が見守って遊びをうまく行えば、子どもたちは感情をコントロールしていることが実感できます。避難生活では、子どもの年齢に応じた遊びを工夫しましょう。



手遊び（幼児向け）

あたま・かた・ひざ・ポン、ひげじいさん、歌遊びのなべなべそこぬけなど、簡単にできる遊びをやってみましょう。



じゃんけん列車

大勢で楽しむじゃんけん。まずはそれぞれが、身近な人をひとり見つけて、二人でじゃんけん。負けた人は勝った人の後ろにつき、前の子の肩に手を置いてつながり「列車」になりましょう。



体を動かす遊び

ドッジボール、手打ち野球、大縄跳びなどを行います。



工作

折り紙、新聞紙、粘土などを使った工作をします。



道具がなくても遊べるゲーム

〇×クイズ、だるまさんが転んだ、鬼ごっこ、かくれんぼ、高鬼、色鬼、氷鬼、ハンカチ落とし、フルーツ・バスケットなどを行います。



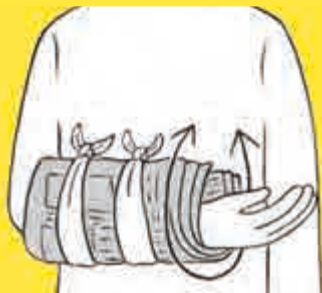
そのほかの遊び

絵本の読み聞かせ、人形遊び（パペット）、将棋、囲碁、トランプなどのゲームを行います。



✂️ 身近な素材の活用術

新聞紙



骨折時のそえ木にする

新聞紙を重ねて板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うように当てて使います。



服に入れて断熱材にする

寒いときは、下着と上着の間に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



掛け布団にする

毛布や掛け布団がない場合は、新聞紙を掛けるだけでも、暖かさがだいぶ違います。



おもちゃを作る

新聞紙1枚を丸めて芯を作り、それを包むように新聞紙を重ねていきます。形を整え、粘着テープで隙間なく巻きます。

ラップ



保温に使う

2枚の新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がすことなく保温できます。



止血後の患部を保護する

しっかり止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのにラップは有効。ずれないようにぐるぐる巻いて固定します。



食器にかぶせて食事する

断水時には、食器も簡単には洗えません。ラップをかぶせた食器で食事すれば、食器を洗わなくて済みます。

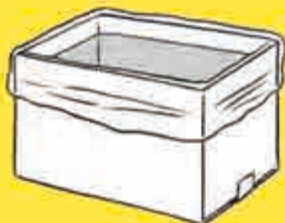


ポリ袋



感染から身を守る

傷の応急手当では感染防止のため、ゴム手袋などを使い血液に触れないことが重要。清潔なポリ袋も利用できます。



水を清潔に運ぶ

清潔なポリタンクやペットボトルがない場合、ポリ袋を容器にかぶせて水を運べば清潔です。



食器をくるんで食事する

食器をくるむと洗い物を減らせます。紙の食器も毎食捨てては不足するので、ポリ袋にくるんで使います。



トイレで使う

断水でトイレが使えないとき、ポリ袋の中に新聞紙を入れて用を足します。

参照 → 201ページ

大判ハンカチ



マスクにする

災害時には、^{ふんじん}粉塵の飛散が予想されます。大判ハンカチを鼻・口元に当てると、簡易マスクになります。



そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのに使います。そえ木がずれないように数カ所で固定します。



骨折した腕をつる

腕の骨折は、そえ木に固定した上で三角巾などで肩からつるす必要があり、三角巾の代用として使えます。



出血を止める

動脈から出血している場合、直接圧迫止血のあて布として使えます。

参照 → 179ページ

