

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

冬の災害時に 役立つアイデア

寒

い冬の時期に大規模災害が発生すると、ガスや電気がストップして暖房器具が使えないという事態に陥ります。また避難所に移動しても当面は暖がとれるとは限りません。さらに寒さは体力も奪って低体温症やぜんそくなどの疾病の心配も高まり、思考力や判断力の低下にも繋がるのです。

今回は冬の災害時に役立つアイデアをご紹介します。

◆ 新聞紙やラップを使った防寒対策

新聞紙が空気の層を作り、ラップが保温効果を発揮します

靴下を履いて新聞紙を巻き、さらに靴下を重ねれば足先が冷えません



数枚重ねてケープのように羽織ります。ガムテープなどで継ぎ目を合わせます。



2枚の新聞紙を2つ折にしてお腹に巻き、その上からラップを巻いて腹巻に。



丸めた新聞紙を入れたポリ袋に足を入れれば温か。



◆ ペットボトル湯たんぼ

オレンジ色のキャップの耐熱性ペットボトルにお湯を入れてタオルで包む。



- 首の後ろ
- わきの下
- 尾てい骨の上

を温めると、効率的に体全体を温められます。