

③キッチンペーパーで作る「簡易マスク」

作り方：その1

- 1 キッチンペーパーを1.5 cmの幅で蛇腹折りする。
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める。
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する

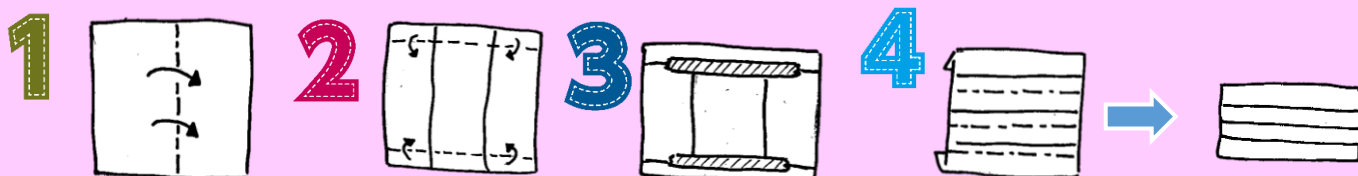


(警視庁警備部災害対策課ツイッターより引用)

作り方：その2

《準備するもの》 キッチンペーパー2枚・サージカルテープ・マスクゴム 2本・あれば、ハサミ

《作り方》



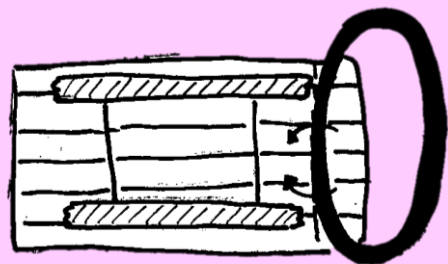
キッチンペーパー1枚だけ半分に折ります。

折ったキッチンペーパーをもう一枚のペーパーの真ん中にのせます。

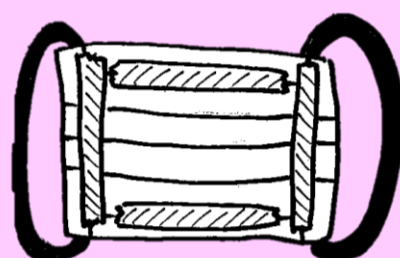
上と下を1 cmずつ折って、テープでとめる。

裏返し、上から山折り、谷折りを3回くり返します。

5



6



裏返して、端にマスクのゴムを置いて、ゴムを挟んで折ったら、テープで止めます。反対側も同じようにしたら完成です。

④ローリングストック

◇ローリングストックとは

災害時や非常の際、水や食料が手に入りにくくなる可能性があります。そのような状況に備えて、普段の生活の中で少し多めに食料や加工品を常備し、使用しながら新しく買い足していく事で、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

◇ローリングストックのポイント

①古いものから使うこと

備蓄している食料が古くなってしまわないよう、一番古いものから使うようにしましょう。新しいものと古いものの置き場所を決めておき、それぞれに合った備蓄の方法で上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充する

備蓄品としてストックしているものをいつ食べても構わないのですが、消費したものは消費した量を必ず買い足すようにしましょう。

災害はいつ来るものかわかりません、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

◇ローリングストックの工夫

ローリングストックで食材を準備しておいても、災害時はガスや電気、水道が止まり、食材を調理できないことが予想されます。そのようなときに「カセットコンロ」が役に立ちます。

ローリングストックでは、非常時用の保存食だけを備蓄しているわけではないので、それらの備蓄品を活かすためにもカセットコンロやガスボンベが必需品となります。

実際に過去の災害で被災された方の多くが、避難生活の際に温かいものが食べたかったと語っているそうです。



◇ローリングストックの応用

ローリングストックは、食料品だけではなく日用品でも応用できます。

例えば、ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロ等も災害に備えて準備しておくといいでしょう。

