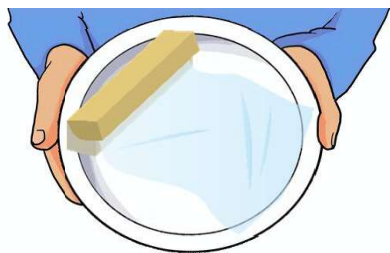
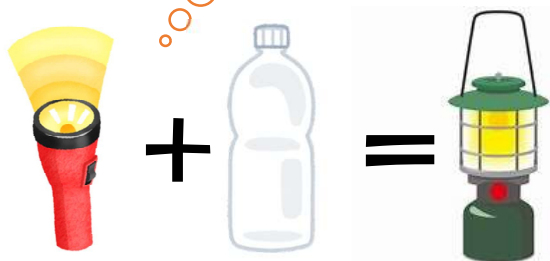


工夫



お皿の上にラップを敷く
洗い物が減る

水に牛乳を少し入れると
周囲に明かりが広がる！



ライトの上に
ペットボトルを乗せる
簡易的なランタンが完成

◎トイレ問題

避難所では多くの人が
「トイレに行きづらい」と感じる。
トイレを我慢して便秘や膀胱炎になったり、
食事や水分の摂取を控えることから、
脱水症状、心筋梗塞など、
命を落とすリスクに繋がることもある。

～対策～
安心してトイレに
行きやすい環境を作るため
トイレに**防犯フザー**を設置。
手洗い用**ウェットティッシュ**を
用意する。

危険！

～対策～

水分補給をこまめにする、
下の図のように足の指を
動かす**適度な運動**をする。



◎エコノミークラス症候群

**長時間足を動かさず
同じ姿勢でいることで静脈にできた
血のかたまりが肺の血管を閉塞し、
ショック状態などを引き起こす。**

◎留守中の住居で想定される二次被害

空き巣：避難のため無人となった家は
空き巣が起こりやすい

東日本大震災では、
店舗荒らし、破損車からガソリンを
抜き取ったなど大胆なものもあった

～対策～
避難時に、
窓やドアなどの**戸締まり**を
確実に行う。
日頃から外から見える所に
貴重品を出しっ放しにして
おかない。