

# さいがいじ 災害時をくらすヒント

震災では、わたしたちの生活に欠かせない水道や電気、ガスなどのライフラインが止まり、大変な生活を強いられました。避難所で過ごした人もいます。災害のときは、どんな工夫をして生活すればよいのでしょうか。

## 1 水がないときの工夫

水は飲むだけでなく、料理をする、手を洗う、トイレで流す、体を清潔に保つなど、毎日なくてはならないものです。



### 〈ラップのお皿〉

紙皿にラップをまいて、ラップだけを取りかえます。皿洗いをせずに何度も使えるので、水の節約になります。

水は一人1日3リットル必要です。3日分として一人9リットルは用意しておきましょう。水を入れる入れ物も大切です。お風呂の水は流さずにいつもはっておきましょう。震災のときはプールの水をみんなでくんでポリバケツにため、トイレで流しました。



〈布で水をきれいにする〉

一方のはしを水につけ、別のはしを水受けに入れ少し低い位置におくときれいな水がたまる。



〈ケチャップの容器で水を吸い取る〉

にごった水のきれいな上ずみだけを吸い取る。

## 2 電気がないときの工夫

わたしたちは日頃たくさんの明かりに囲まれて生活していますが、電気が止まれば夜は真っ暗です。震災で電気が使えないときは、ろう

そくやかい中電灯、手回し発電のラジオなどがとても役に立ちました。

### 〈牛乳パックのあかり〉

牛乳パックを横はば1cmに切り、先たんに火をつけます。少しずつ燃えて、明かりや燃料になります。※火は、火災になる危険性があるので大人の人といっしょに取りあつかいましょう。



## 3 調理の工夫

食べることは何より重要です。避難所でもはじめはビスケットやパンなどが配られますが、手元にある物で工夫しておいしく食べることが大切です。衛生面に気を付けることも健康な毎日を送るためには大切なことです。

### 〈サバめし(サバイバルめしたき)の方法〉

- ◇材料(一人分) 米180g, 水150g
- ◇道具 空きかん二つ, 牛乳パック三つ, アルミホイル, 軍手
- ◇作り方



写真1

- ・二つの空きかんの上底を切り取る。
- ・一つの空きかんに、タテ1.5cm, ヨコ3cmの長方形の空気穴を上二つ、下二つ、それぞれ向き合うようにあける。このかんを下におき、その中で火を燃やす。(写真1のペンは、穴の位置が分かるようにするためのもの。)



写真2

- ・牛乳パックを細かく切り、火をつけてかんに入れる。上の穴から細かく切った牛乳パックをどんどん入れる。※やけどなどしないように、軍手を使いましょう。



写真3

- ・もう一つのかんに材料を入れ、アルミホイルを二重にしてふたをし、火の上に乗せる。
- ・20分くらい火を燃やし続ける。
- ※まわりに燃えるものがないか注意しましょう。