

防災グッズ手作り講座の流れ

テーマ

「日頃からの備えで自分の身は自分で守る」

- (1) 非常用持ち出し袋は準備してあるか。見直しをしているか
 - ・災害の「備え」チェックリストを活用し、自分の非常用持ち出し袋の中を確認しよう
 - ・コロナ流行中の避難も考え、追加すべきものを考える
- (2) 防災グッズを作ってみよう
 - ・新聞紙袋をつくろう
 - ・新聞紙で帽子をつくってみよう
 - ・ゴミ袋で作るカッパづくり
 - ・新聞紙スリッパをつくろう
 - * 完成後はみんなを着用してみる
- (3) 減災かるたで防災意識を高めよう
 - ・防災かるたを行う

新聞紙袋の作り方

(1)新聞紙、全面2枚を重ねます。写真丸印の端を、中心の半分の位置に合わせて折ります。



(7)この部分をさらに合わせ目に差し込みます



(2)折れたところで、裏返します。



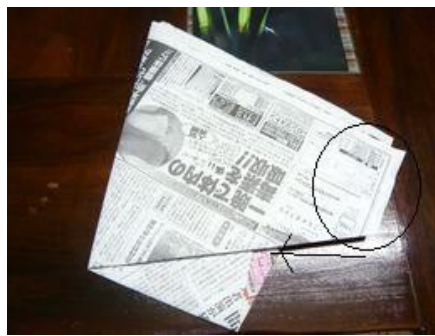
(5)今度は○印の端を矢印の方向へ



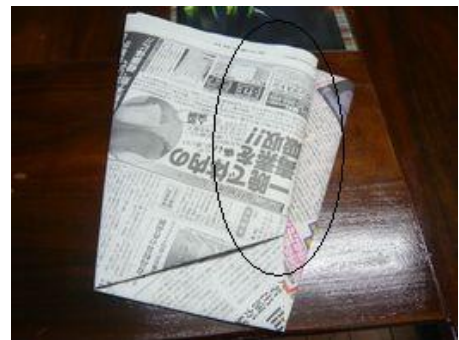
(3)次に○印の端を矢印の端に合わせてます。



(6)はみ出した部分はこんな風に織り込みます



出来上がりです！！



(4)次に左下の○印の端を矢印の所まで持っていき、折ります



新聞紙で作る帽子の作り方

(1) まずは新聞紙を 1 枚用意します。



(2) 新聞紙を横にします



(注!) この時、上がめくれるような状態にします

(3) 真ん中の折り目に合わせ、下の両端を斜めに折ります



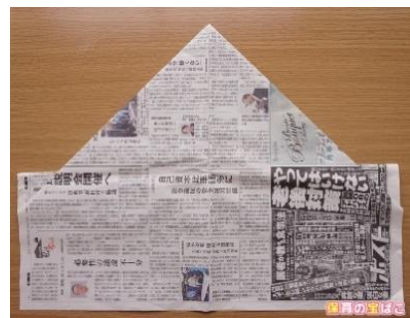
逆三角形のような状態



(4) 反転させたら新聞の下を 2 回折ります



(5) 2 回折ったら新聞紙全体を裏返します



(注!) 逆三角形に折ったら全体を 180 度反転させます

(6)裏返しにしたら新聞紙の両端を真ん中に谷折りします



(8)2回折り上げたら、中の隙間に入れます



(7)ここまで折ったら先ほどと同じように新聞の下を2回折り曲げます



(8)隙間を少し持ち上げると中に入れやすいです



(9)新聞の三角部分も中に織り込みます



(10)最後に形を整えたら新聞帽子の完成です 🎵



ゴミ袋で作るカッパづくり

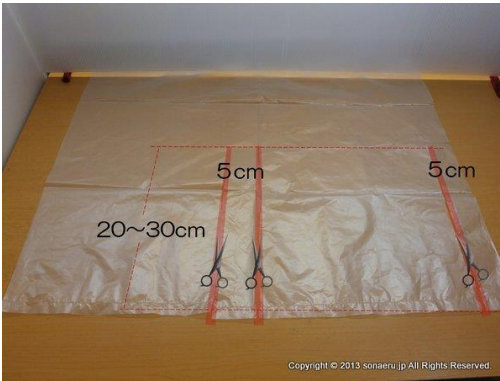
(簡易レインコート)



(1) 袋の底を手前に、開き口を奥にして縦方向に置く



(2) 縦方向に3箇所ハサミを入れる



① 縦方向に3本の線を描く。(20~30CMの長さで)

② 左側の部分が頭(かぶる部分)となる

③ 左から1本目、2本目の間は5CMほど空ける

④ 右端と3本目の間は5CMほど空ける

(3) 真ん中の長方形を切り落とす



(4) 左の細い部分の輪を切り開く



右の細い部分も切る



(5)そのまま縦方向に右端を切り開く(右端の閉じている部分すべて切り開く)



(6)カッパの完成



- ① 左側に残っている大きな部分が頭フード部分
- ② 真ん中のヒモがあごヒモになる
- ③ 右のヒモが体の前でとめるヒモとなる



注意事項

ゴミ袋カッパはあくまでも簡易用

このゴミ袋カッパはあくまでも簡易用です。例えば地震に備えて防寒着を用意する際、わざわざゴミ袋を用意しておくというのは本末転倒ですから、最初から100円ショップに売っている雨がっぱや防寒着を用意し、非常持ち出し袋などに入れておくようにしましょう。

むしろ、アウトドアやレジャーなどでゴミ袋はあるが雨具がないとき、ペンキの塗り替え作業などで汚れても良い上着が必要な際に活躍します。普段から作り慣れておくといざというときにも慌てずに済みますから、練習がてら便利グッズとしてポリ袋カッパを活用することが望ましいです。

新聞紙を折るだけ、新聞スリッパの作り方

- ・材料(新聞スリッパ 1 足当たり)
新聞紙: 1 枚
- ・道具 なし



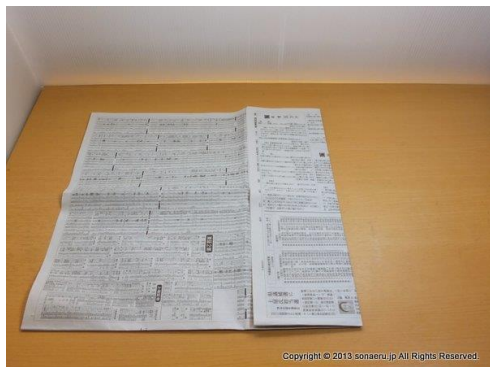
(1)開いた新聞紙を半分に折り、横向きに置く



(5)3分の1の幅で右から左に向かって折る



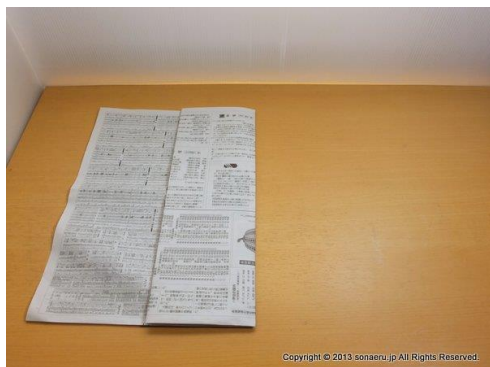
(2)真ん中に向かって右から左に1度折る



(6)さらに左から右に折る



(3)同じ方向にもう1度右から左へ折る



(7)折った片方を、もう片方の中に折り入れる



(4)新聞紙を裏返す



(8)上面を内側に向かって三角に折り入れる



(9)スリッパの底面が完成



ひっくり返して
この段階でもスリッパとして履けます



(10)四隅に三角の折り目をつける



四隅を内側に入れる(バサバサが減少)



(11)同じものをもう一足作って完成!



* 余った新聞紙や段ボールがあれば、スリッパの中に入れて底が丈夫になり、危ないものを踏み抜く危険性が小さくなります。



← 半分のサイズから始めると子供

サイズに

注意事項

大地震で被害が出た際には足下に注意

大きな地震で窓ガラスが割れたり、戸棚が倒れて食器が割れたりするなど、室内にモノが飛び散っている状態であるときは、絶対に素足で歩かず、スリッパや靴を履いて移動するようにします。

またガラス、釘、画鋲などを踏み抜いて足の裏にケガをしないように、足下には注意をしながら安全な場所へ移動したり、片付けをするようにしましょう。

新聞紙スリッパはあくまでも簡易用

この新聞紙スリッパはあくまでも簡易用です。震災時のスリッパ作成用に新聞紙を用意しておくなどは本末転倒ですから、最初からスリッパや使っていない靴を、部屋や寝室の枕元に用意するようにしましょう。

むしろ、旅行やレジャー、片付けや大掃除などの日常の方が、新聞スリッパを活用するシーンは多くあります。普段から作り慣れておくといざというときにも慌てずに済みますから、練習がてら便利グッズとして新聞スリッパを活用することが望ましいです。

災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品
<small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！）</small> <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利） <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small> <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート <p style="text-align: center;">—— 感染症対策にも有効です!! ——</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計 <p style="text-align: center;">—— 一緒に持ち出そう!! ——</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small> |
|--|--|

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 <input type="checkbox"/> ネックライト | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
|---|---|---|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おりものシート | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |
|--|---|---|

備蓄品

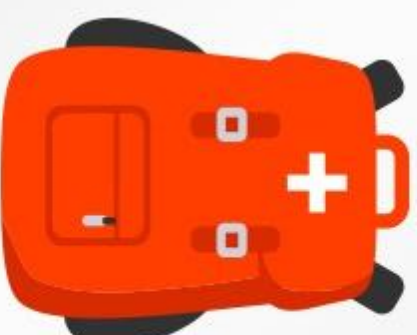
お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

コロナ流行中の避難

非常用持ち出し袋に
追加すべき物



- マスク
- 体温計
- 筆記用具
- 記録用ノート
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 家庭での常備薬
- ビニール袋(大小)