

女性が考える

Lookルック防災

VOL.5 身近なもので
防災を考えよう！



防災ルックちゃん

災害を経験したことで、防災について学び始めた女の子。
大きな目で気になるところを「LOOK」する。
日頃から防災ヘルメット、防災チョッキ、防災リュックを
身に着け災害に備えている。

地震や水害など、大規模な災害が毎年各地で起きています。
令和6年は、元日に能登半島地震が発生し、今もなお厳しい状況が
続いています。

普段から防災について考え、備えておくことが重要です。

日常生活で使っている身近なものも災害時にいろいろな使い方が
できます。ぜひ、この機会に考えてみましょう。

また、災害時の衛生対策についても注目が集まっています。

今回は簡易トイレの作り方や水の備蓄についても掲載しています。
いざというときでも、なるべく快適な生活環境を維持できるように
しましょう。

(簡易トイレについては1pを、水の備蓄については3pをご覧ください)

災害時にどんなものができるか考えてみましょう！

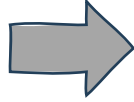


ゴミ袋の使用例

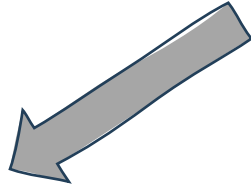
●災害時の簡易トイレとして……



1
便座を上げて、
水濡れ防止用の
ゴミ袋を広げる。



2
便座を下げて、
汚物用のゴミ袋を広げる。
(黒色なら汚物が見えません。
なければ何色でも OK です。)



3
利用後、凝固剤などを入れる。
(なければ新聞紙や紙おむつ、
ペットシートなど)



4
汚物用のゴミ袋のみを
取り出し、口を
しっかりしぼる。



5
ゴミ箱などに、
回収日まで保管する。

●レインコートとして、ポリタンクの代わりとして……



頭・腕を通す穴を
つくれば
簡易レインコートに
なります。



かごやリュックに
入れて、水を運んだり、
貯めたりする
ことができます。

食品用ラップの使用例

●お皿として……



食器や紙皿にかぶせれば
洗う必要がなくなります。

いろんな使い方を知っていると、
いざという時、便利だね！



●包帯として……

●防寒グッズとして……

寒さ対策に！

※新聞紙と合わせて巻くと、
効果的です。

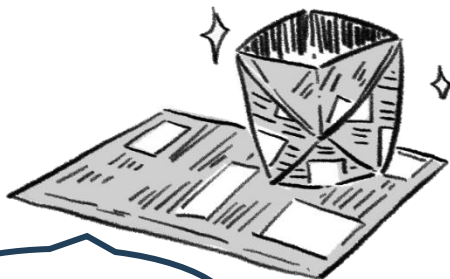
※強い締め付けに注意！



けがの応急処置に
使えます。

新聞紙の使用例

●折っているような使い方ができるよ！

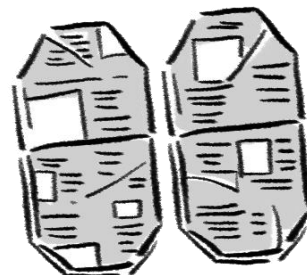


コップ

ポリ袋や食品用ラップを
かぶせれば
食器として何回も使えます。

スリッパ

2枚重ねでつくと
より丈夫に！



～チェック！水の備蓄と自分に必要なもの～



1人が1日に必要な水の量は飲料・調理用だけで合計約3リットルとされています。

最低でも3日分、できれば1週間分備えておくとよいでしょう。

何リットル？

3リットル×家族の人数×7日分＝1週間分の必要量

(例えば…)

- ローリングストックとして、使ったら買い足す。
- ウォーターサーバーを活用する。(停電時、使えないものもあります)
- 長期保存できる水を備蓄する。

また、女性は生理用品、子育てをしている方はおむつやベビーフードなど、自分の家庭に必要なものも合わせて1週間分を目安に備えておきましょう。

○例えば 女性の場合…

- 生理用品 鏡 ストール (着替えの際の目隠し、寒さ対策にも使えます)
- カップ付きインナー ヘアゴムなど髪を束ねるもの
- 携帯用ビデ 防犯ブザー、ホイッスル
- 使い慣れたハンドクリームや化粧水 など



佐野市では、女性や子ども用に

- ・生理用品
- ・哺乳びん、粉ミルク・液体ミルク
- ・おむつ (子ども用) などを備蓄しています。



まずは自分自身で、1週間分の備えをしておきましょう！

女性が考える LOOK ルック防災 VOL.5 【2024年3月発行】

◆編集発行 佐野市市民生活部人権・男女共同参画課

〒327-0398 佐野市田沼町 974-3

TEL.0283-61-1140 FAX.0283-61-1142

E-mail danjokakari@city.sano.lg.jp

◆協力 永倉文子 (防災士)、永島典子 (防災士)、小菅慶子 (イラスト)



↑過去のナンバーはこちらから