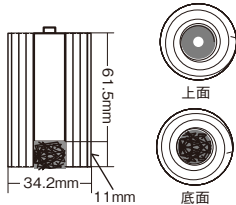


災害時に役立つ、暮らしのアイデア

●単3電池を単1電池にする

1. 単3電池の下にアルミホイルを固めに丸めて(または、1円玉8枚)テープで貼る
2. 段ボールを6cm幅に切り、電池に巻く

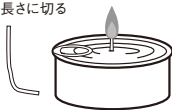


材料 | 単3電池、アルミホイル(または1円玉8枚)、段ボール

●ランプ

1. 食べる前のツナ缶(缶切り側)に穴を開ける
2. 穴にヒモを通し、缶詰のオイルを浸して火を灯す

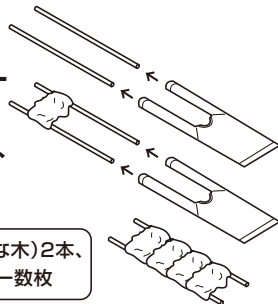
綿のヒモを缶の高さ×2倍の長さに切る



材料 | ツナ缶(使用後のツナ缶は食べられます)、綿のヒモ

●担架

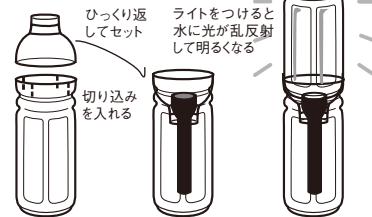
1. 物干竿2本に、トレーナーの袖を通す
2. さらに何枚か通して、担架に



材料 | 物干竿(または丈夫な木)2本、トレーナーやセーター数枚

●ランタン

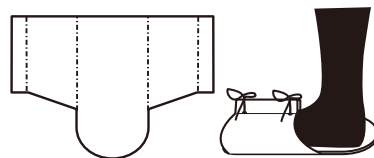
1. ペットボトルを、ミニライトの固定口と、切れ込みを入れた土台部分の二等分にする
2. 土台にミニライトをセットし、水入りペットボトルと合体する



材料 | ペットボトル2本、水、ミニライト

●スリッパ

1. 段ボールを足のサイズに合わせて切る
2. 折り曲げ、合わせ部分をヒモで2カ所結び、スリッパに



材料 | 段ボール、ヒモ

●ペットボトルシャワー

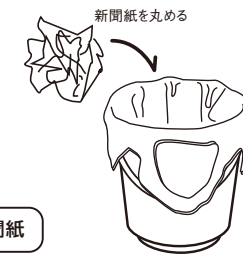
1. フタに穴をいくつか開ける
2. ペットボトルに水を入れ、加工したフタを閉める
3. ペットボトルの側面を押して、シャワーとして使用



材料 | ペットボトル、水

●簡易トイレ

1. バケツにレジ袋を2枚重ねてセットする
2. 新聞紙を丸めて入れ、簡易トイレに

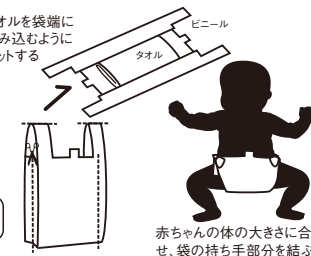


材料 | バケツ、レジ袋2枚、新聞紙

●おむつ

1. レジ袋を切る
2. タオルをセットし、おむつに

タオルを袋端に挟み込むようにセットする

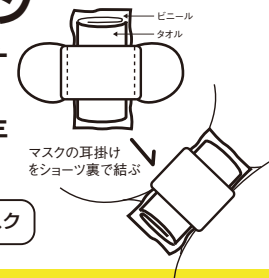


赤ちゃんの体の大きさに合わせ、袋の持ち手部分を結ぶ

材料 | レジ袋、タオル

●生理用ナプキン

1. タオルとビニールをナプキンサイズに切る
2. マスクをセットし、生理用ナプキンに



材料 | タオル、ビニール、マスク

●皿

1. ペットボトルの飲み口をカッターで切り取る
2. 縦半分に切離して、お皿に(牛乳パックでも代用可能)

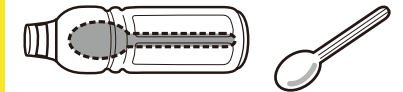


ラップをかぶせて使用すると、洗う手間、水の削減が可能

材料 | ペットボトル(または牛乳パック)

●スプーン

1. ペットボトルの側面をだまかに切り取る
2. スプーンの形に切り抜く



材料 | ペットボトル(500ml)

●マスク

1. キッチンペーパーを蛇腹に折り畳む
2. つなげた輪ゴムを両端でホチキス止めし、広げてマスクに



輪ゴム2本をつなげる(女性、子供サイズの場合は、輪ゴム1本)

材料 | キッチンペーパー、輪ゴム4本