

⊕ 水道水の保存方法



飲料水として保存する

水をくみ置きするときは、ペットボトルなどの清潔な容器の口元いっぱいまで水道水を入れます。直射日光を避ければ、3日程度は飲料水として使用できます。ただし、浄水器を通すと塩素による消毒効果がなくなるため、毎日くみ替える必要があります。



生活用水として保存する

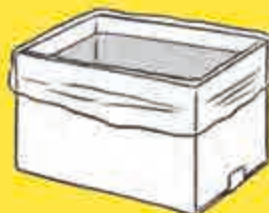
一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水がため置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。

⊕ 水の運び方



楽に水を運べるアイテム

給水拠点から水を運ぶときには、ポリタンクとキャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れリュックなどで運べば、悪路にも対応しやすくなります。



ポリ袋と段ボール箱を使う

材料 段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ

ポリタンクやペットボトルがない場合は、段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。



ポリ袋と風呂敷を使う

材料 ポリ袋、風呂敷

水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を二人で持つと楽に運ぶことができます。



⊕ 断水時のトイレの使い方



洋式トイレ

洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能。小便是まとめて流し、トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。



和式トイレ

和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

⊕ 簡易トイレの作り方



排水できない既存トイレ

材料	ポリ袋、新聞紙
----	---------

便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、細かく砕いた新聞紙を重ねます。



持ち運べる簡易トイレ

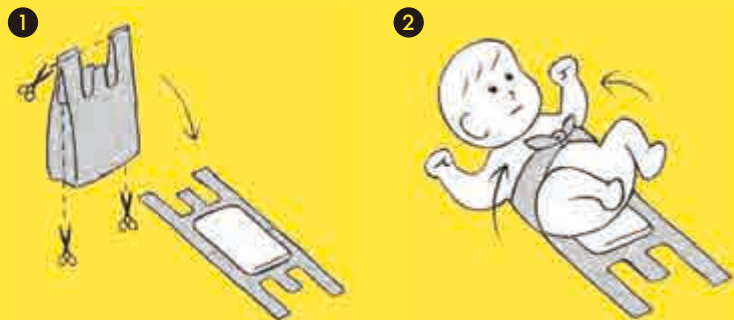
材料	大型バケツ（または段ボール箱）、ポリ袋、新聞紙
----	-------------------------

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。



✦ 簡易おむつの作り方

材料 レジ袋、さらし（またはタオル）、ハサミ



大きめのレジ袋を用意します。持ち手の端と両脇を切って開きます。その上に清潔なさらしやタオルなどを畳んで置きます。

布の上に赤ちゃんのお尻がくるように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのお腹の前で結びます。

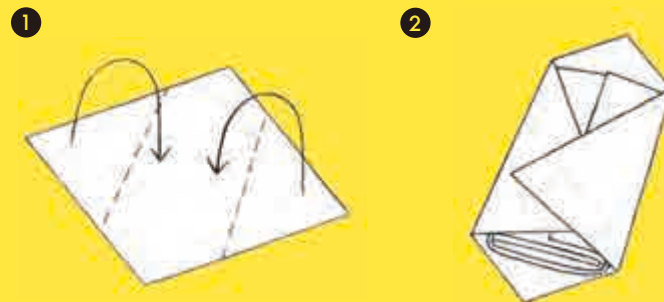


下側の持ち手部分をT字帯の要領でお尻からお腹の前に入れ込みます。

余った部分を下に折り返します。

✦ 布ナプキンの作り方

材料 タオルハンカチ、ティッシュペーパー（または余り布）

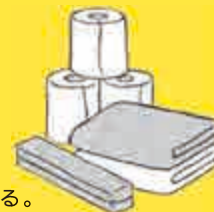


タオルハンカチ（清潔な綿素材が望ましい）を用意し、下着の大きさに合わせて両側を折り込みます。

もし材料が揃えばその中に、ティッシュペーパーや余り布を入れます。お尻のほうに広い面を当てれば夜も安心です。

そのほかのナプキン代用アイテム

- ・ラップで下着をくるむ。
- ・トイレトペーパーやティッシュペーパーを折り重ねて使う。
- ・ひとつだけ残っているナプキンがあれば、その上にトイレトペーパーを重ねて使う。
- ・使い捨てできる清潔なタオルや布で代用する。



⊕ 少ない水で清潔を保つ



少ない水で身体を拭く

材料 タオル、清拭剤

清拭剤（ドラッグストアなどで購入可能）を含ませたタオルで身体を拭くと、少ない水で清潔を保つことができます。



歯ブラシなしで歯を磨く

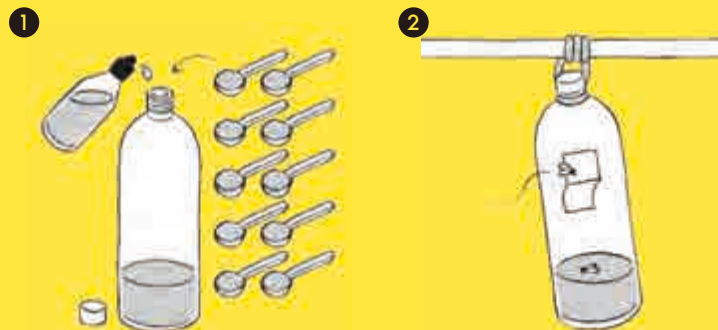
材料 ガーゼ、ティッシュペーパー

約15cm四方のガーゼ、またはティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらつきがなくなるまで磨きます。歯ぐきや舌も拭い、水ですすぎます。

⊕ ハエ取り器を作る



材料 日本酒、砂糖、酢、ペットボトル、ひも、カッター



日本酒 70cc、砂糖 100g、酢 50cc をペットボトルに入れてふたを閉め、よく振って混ぜ合わせます。

ペットボトルの上の方に、3cm程度の穴を開け、ひもを付けて軒下や物干しなどにつるします。調味料のにおいにつられて入ったハエが出られなくなります。

なぜハエ取りが必要？

夏場はハエが大量発生することが想定されます。自宅はもちろん、避難所や仮設住宅の衛生環境を守るために、ハエ取りを作って駆除しましょう。

