

安心に！
快適に！

在宅避難をのいきる豆知識



在宅避難では避難所で過ごすのとは異なり、困難な状態の中で、すべてのことを自分たちで行わなくてはなりません。そんな在宅避難に役立つ豆知識を紹介します！



① ペットボトルと懐中電灯でより明るく

ラベルをはがしたペットボトルに水を入れて、下から懐中電灯を当てると光が乱反射して、周囲をより明るくできる！

- ・ロウソクによる**火事の心配がいない**
- ・ペットボトルの代わりに**半透明のレジ袋**をかぶせてもよい
- ・**小さなライト**でもコップに入れて、その上にペットボトルをのせればもっと明るくできる

こんな小さな
ペンでも →



厚紙などで
コップに固
定して →



ペットボトルを
のせ、ライトを
つける →



② 新聞紙で暖が取れる

新聞紙には保温効果があるので上から羽織ったいするだけで体温を逃がさないようにすることができる！

新聞紙でスリッパを作れば地震などでガラスが割れていても**足を守る**ことができる

〈備蓄であつたらいいもの〉

マスク 医療品 生理用品 カイロ
ウェットティッシュ ラップ ポリ袋 軍手
ラジオ モバイルバッテリー 懐中電灯 など



停電になったら冷蔵庫をどうする？

冷蔵庫の温度上昇を抑えるためにできること！

冷蔵庫の開閉をひかえる

ドアを開けなければ約2～3時間、庫内の冷えを保つことができる。

冷凍食品や保冷剤を冷蔵庫に移す

冷蔵庫の1番上の棚に、袋に入れた氷や冷凍食品などを、水滴の染み出しを防ぐ新聞紙の上に置き、上方から冷気を降ろす。

冷蔵庫に物を入れすぎない

食品を入れすぎると冷気が均等に行きわたらないので、常温保存できるものは冷蔵庫から出す。



地震が起きても大丈夫な 冷蔵庫の整理方法



1.見える

死角を作らないようにして、食材をつめ込みすぎないことが大切！

2.まとめる

同時に使うものや、種類が同じものを1ヵ所に！

3.取り出しやすくする

かごやトレーなどを利用して、冷蔵庫内の空間を有効活用



収納ケース！

収納ケースで整理すれば、地震が起きても、スリや傾きを防止することができます。

普段から
見やすく！
使いやすく！



滑り止め！

残り物を入れた皿や容器を滑り止めの上に置けば、滑りによる散乱が防げます。