

! 緊急
P.176

+ 衛生
P.198

✂ 生活
P.206

☎ 聯絡
P.226

4

防災手冊



若遇到水、煤氣、電全部停止供應，亦得不到日常生活的必需品。在三天~一周的時間裡，只能用有限的物資來生活。本章在災害發生時有很大的用處，集合了各種“智慧”和“方法”，用圖示來更直觀明瞭的而言明。最後亦請嘗試一下章節末尾記載的實踐項目。



心肺復蘇法



確認傷者的意識

災害發生時急救隊可能無法及時到達，當看到傷者時，先輕輕的拍拍傷者肩膀詢問“你還好嗎”。確認傷者有無反應，手腳還動不動，對受傷處的疼痛反應，有無意識。



尋求周圍人的幫助

若傷者失去意識了，大聲的呼喊“能來個人嗎，有人倒下了”來尋求周圍人的幫助。或若為處於安全的狀況下，則讓人取來AED（自動體外除顫儀），進行應急處理。



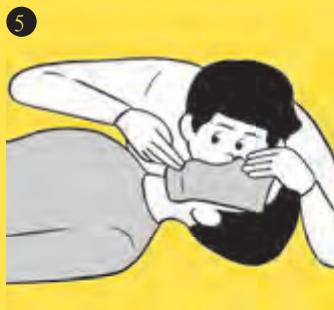
確認呼吸狀況

仔細觀察傷者的胸部和腹部的動作，10秒以內確認呼吸是否紊亂。若胸和腹部停止運動了，則可判斷為無正常的呼吸，開始按壓胸骨。



按壓胸骨

在胸部中央兩手重疊，若為成人至少將胸部向下按5cm左右。按照1分鐘100次的節奏進行。按壓胸骨和人工呼吸結合進行的情形下，按照按壓胸骨30次和人工呼吸2次的順序循環進行。



人工呼吸

抬起下巴確保呼吸道的暢通，手放在額頭上用大拇指和食指捏住鼻子。使用人工呼吸用吹嘴蓋在口部，不讓空氣漏出，向裡吹氣1秒左右。此時，確認胸部有無鼓起。



使用AED

按下AED電源按鈕。將電極片貼在胸部，在進行電流衝擊時會有聲音提示，所有人離開傷者身邊，按下按鈕。按照提示音，立刻重新按壓胸部。

※注1

雖在人工呼吸時不使用專用吹嘴，被感染的可能性亦很小，但從預防感染的觀點而言，使用亦比較安全。



! 止血



動脈性出血
血會噴出來



靜脈性出血
血會湧出來



毛細血管性出血
血會滲出來

大量出血會帶來生命危險

人的總血液量占體重的7~8%，失血三分之一則會帶來生命危險。若遇到鮮紅的血像噴出來一樣的動脈性出血，則必須立刻止血。毛細血管的出血大多數會自然止血。

詳細情報→263頁



用直接壓迫法止血

在出血部位用紗布或乾淨的布直接壓住，用手或包帶用力按住。布的大小以將傷口完全包住為佳。為預防感染，必須帶上橡膠手套或塑料袋，需要注意不要粘上血液。

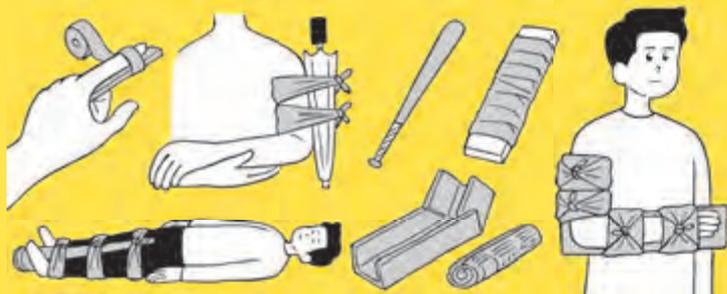


用間接壓迫法止血

若用直接壓迫法亦無法止血時，可嘗試使用間接壓迫法來止血。用大拇指一類的朝著骨頭按住離心臟較近的動脈，流血會暫時停止。肘前部的出血要按住上臂內側中央，同樣是用大拇指用力按住。腿部的出血，將出血一側的腳伸直，用拳頭使勁按住大腿骨的接縫處。



❗ 骨折和扭傷的應急處理



用夾板固定

不要隨便移動骨折處。準備好支撐斷骨的夾板，將骨折兩側的關節處和夾板用布系上固定住。



使用三角布

三角布在身體的任何地方都可使用，頭巾和包袱布、大塊手帕都可作為三角布來使用。先將傷口清洗乾淨，蓋上滅菌紗布，打結處不要在傷口的正上方。

❗ 割傷的應急處理

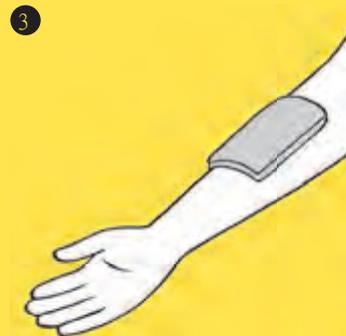
材料 布、繃帶、水、滅菌紗布



1 準備好能將傷口完全覆蓋住的布和繃帶。



2 在傷口被沙土等污染的情形下，要用水沖洗乾淨。



3 在傷口在流血的情形下，要用滅菌紗布等蓋住來保護傷口。



4 裹上繃帶。



！ 燒傷的應急處理



輕微燒傷可用水來降溫

若燒傷面積不足體表面積的10%（傷者單手掌的面積相當於體表面積的1%），盡可能早的用乾淨的水沖洗傷口15分鐘以上，直到傷處不再疼痛為止。

詳細情報→第262頁

處理的要點

在停水無法使用自來水時，使用瓶裝水等來處理傷口。可使用自來水時，將傷口在水下沖洗15～20分鐘。此外，在處理時要確認幾點注意事項。

- 穿著衣服時，直接穿著衣服沖洗降溫。
- 燒傷面積很大需要降溫時，注意不要過度的降低體溫。
- 注意不要弄破水泡。
- 不要使用藥物。

！ 減輕傷者的負擔



鬆開衣服

讓傷者採用最舒服的姿勢，一邊詢問傷者“不痛吧？”，一邊聽取傷者的要求，將衣服和皮帶等輕輕地解開。



保持體溫

當傷者感覺到發冷，體溫下降和臉色蒼白，淌冷汗時，要給傷者蓋上衣服或毛毯等，防止體溫下降。

參照→第194頁



! 傷病人員的姿勢管理



仰臥是最常見的

在平坦處仰臥係最常見的、最穩定、最能放鬆的姿勢。



傷者有嘔吐症狀或背部有傷時

將臉朝側邊、俯臥。注意不要讓嘔吐物堵住喉嚨。



頭部受傷且呼吸困難時

讓傷者仰臥，並用靠墊一類將傷者上半身稍微撐起。



腹痛或腿部受傷時

用靠墊一類將傷者上半身稍微撐起，膝蓋下面亦要用靠墊將膝蓋撐起。



呼吸困難或胸部不適時

將腿伸直坐著，腿和胸部之間夾住靠墊，讓上半身放鬆。



有呼吸但無意識

為保證呼吸，讓傷者側臥並將上面腿的膝蓋彎曲90度。



中暑、貧血、出血性休克

讓傷者仰臥，將腳跟放在靠墊上，讓腿抬高15~30cm。

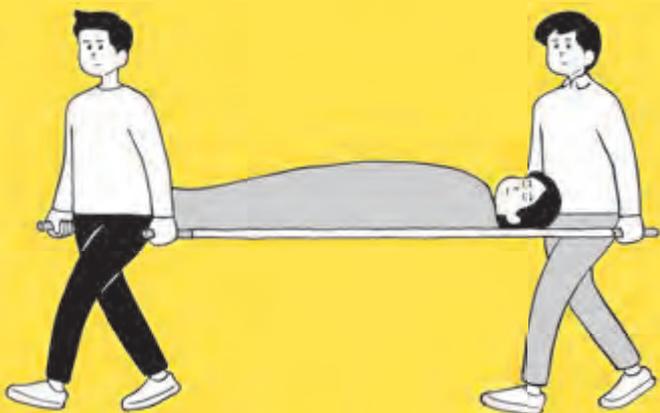


! 傷病人員的移動方法



背負

將傷者背上，手從傷者膝蓋下面穿過，將兩個膝蓋抱住，抓緊傷者的兩隻手。但對於意識模糊、骨折、內臟受傷的傷者不能使用此方法。



使用擔架

使用擔架搬運時，將傷者的腳朝前方，搬運時不要搖晃和振動。該方法是為不讓傷者的傷勢繼續惡化進行搬運的重要方法。若無擔架，亦可用結實的木板來代替。

! 繃帶的代用品

材料 紗布、連褲襪



用連褲襪代替繃帶來使用，首先用紗布按住傷口，再將連褲襪膝部的部分套在上面。

連褲襪兩腳的部分繞在頭上，最後將末端系住固定好。清洗後保持乾淨，則可重複使用。

可代替繃帶的其他物品

頭巾	窗簾
手帕	內衣
布手巾	紙尿褲
領帶	衛生巾
毛巾	保鮮膜

※都必須是乾淨的



！ 滅火器的使用方法

1



地震災害時早期滅火很重要，使用滅火器時，要先確認引火點，確保逃生口在背後。

2



拔掉滅火器上面的安全銷。

3



用手拿著噴嘴，將噴口對準著火處。

4



抓住把手對準火源直接噴射滅火劑。
當火勢蔓延到天花板時，放棄滅火先行逃生。

！ 屋內消火栓的使用方法

注意事項

一號消火栓原則上需要多人來操作。這裡假定由兩人來操作。

1



按下啓動按鈕，當紅色指示燈閃爍時，打開消火栓的門，展開消防水管。水泵已啓動。

2



3



另一個人打開閥門。

4



對準火源噴水。



！ 管體式水塔的使用方法



注意事項 使用道路上的消防栓和放水栓的滅火器具。使用前必須先進行演練。



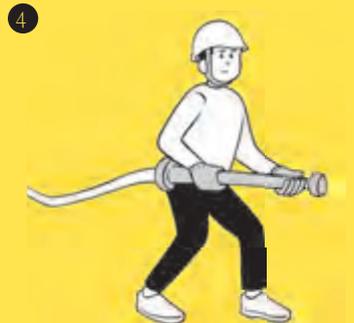
1 消防水鶴在消防車無法進入的狹窄道路時極為有用，首先將消防栓扳手插入後將腰部放低打開蓋子。



2 將管道連接到放水口。轉動主軸傳動機構確認出水後，將連接在管道上的消防水管展開。



3 將消防水管接上噴頭，直到聽到“咯噠”的聲音兩者才算連接好。

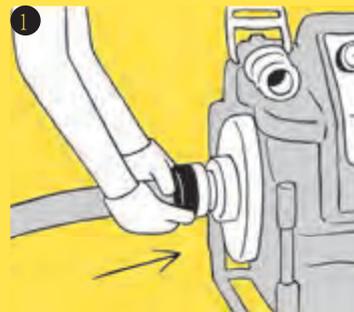


4 將消防水管伸直後，給出信號開始放水。噴口對準目標，噴口的位置保持在腰部附近。

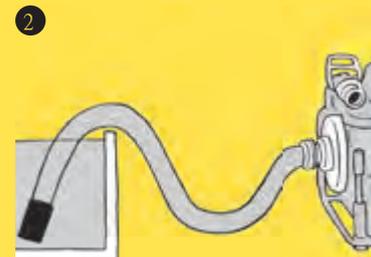
！ 可移動式消防泵的使用方法



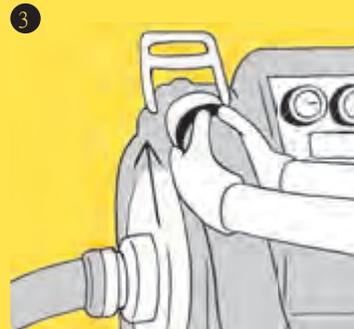
注意事項 需要多人使用，使用前必須先進行演練。



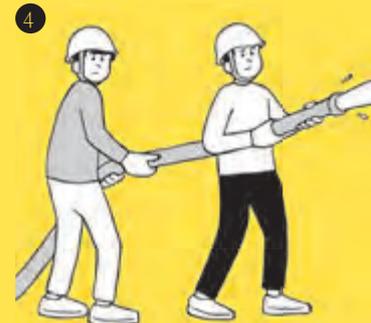
1 大小為人力便可搬運的消防泵。首先將放水旋塞和防水閥門關上，吸水管裝在水泵的吸水口上。



2 將吸水管插入消防水槽或水池裡。



3 啓動水泵，將消防水管連接到出水口並延長到火源。



4 對準火源開始噴水。



! 用報紙來取暖



製作上衣

在上衣不足又很冷時，可利用報紙來禦寒。將多張報紙重疊後披在肩上，用膠帶將接縫處粘住。



和塑料袋一起使用

把報紙揉成團，裝進大塑料袋裡，再將腳伸進去。輕輕合上袋口，會更加暖和。



和襪子一起穿

腳部感覺寒冷時在襪子外面裹上報紙，外面再穿一層襪子可取暖。



製作腹帶

製作腹帶亦可有效溫暖身體。需要準備2張報紙和保鮮膜。將報紙對折後裹在腹部，在外面裹上保鮮膜。

其他有用的物品

穿在身上的物品

- 水果的網狀外包裝
- 手帕
- 鋁箔紙
- 氣泡膜
- 保鮮膜

鋪在床上的物品

- 硬紙板
- 泡沫聚苯乙烯

利用色彩來調節體溫

據說人在看到紅色等暖色系時體感溫度會上升，而看到藍色等冷色系時體感溫度會下降。結合實際情形，想辦法改變衣服和避難所的隔離布等的顏色。



! 調節體溫

調節頸後和腋下，尾骨上部的溫度可調節體溫。可預防寒冷和中暑等。

頸後

只要在血液流動頻繁的頸後穴位處裹上圍巾，便可維持體溫。反之在很熱時亦可用來降溫。



給頸部升溫降溫

寒冷時給頸部裹上圍巾或毛巾，炎熱時在頸後貼上冰袋，再用毛巾裹住。

腋下

腋下的體表附近有大動脈，故藉由對這裡升溫或降溫，便可有效影響全身。



給腋上升溫降溫

將灌有熱水的塑料瓶夾在腋下，可使全身感覺溫暖。炎熱時夾住冰袋。

尾骨上部

調節尾骨上部的溫度，可方便的調節體溫。



製作湯壺

材料 塑料瓶、冷水、熱水、漏斗、桶之類的容器、毛巾

將自來水和熱水按照1：1的比例混合，製成60℃左右的溫水。將溫水灌入結實的塑料瓶，為防止低溫燙傷，用毛巾包住使用。



給尾骨上部升溫

將懷爐貼在尾骨上部，可使全身感覺溫暖。在有懷爐的情形下，推薦先貼在尾骨上部。



! 保護腳部



防止鞋子和腳部沾水

材料 塑料袋、繩子

在地面環境很惡劣的受災地，保護腳部很重要。為防止弄濕鞋子，可在鞋子外面套上塑料袋，在腳脖子處綁上繩子。



防止腳部受到瓦礫的傷害

材料 塑料袋、板、繩子

和上面一樣，在鞋子外面套上塑料袋後，在鞋底裏上木板之類的硬物，再用繩子綁緊。

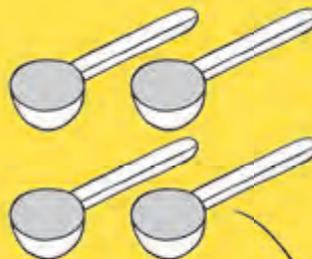
為什麼要保護腳部？

在緊急情形下，首先要確保的是不能受傷。在受災地散亂著瓦礫之類的殘骸，還會有許多積水處，地面環境比想像的更惡劣。為防止被釘子或銳利的碎片劃傷，事先瞭解保護腳部的方法會比較安心。

! 防止脫水症

材料 水、砂糖、食鹽

4大勺的砂糖



半小勺的食鹽



1升的水

為防止脫水症，可製作吸收率是水的25倍的口服補水液。材料只要水，砂糖和食鹽。1升的水裡溶入4大勺的砂糖（約40g）、半小勺的食鹽（約4g）。



⊕ 自來水的保存方法



飲用水的保存方法

要預存水時，將塑料瓶等乾淨的容器裡灌滿水，若避開陽光的直射，3天內可作為飲用水來使用。但若經過淨水器，則會失去氯的消毒效果，需要每天換水。



生活用水的保存方法

一般的家庭浴缸可保存180升的水。在浴缸裡存水，可作為洗滌、打掃、沖廁所、灑水等生活用水來使用。

⊕ 水的搬運方法



輕鬆搬運水的必需品

從取水處運水時，若有塑料桶和小推車，則很方便了。塑料瓶裡裝滿水再用背包等搬運，即使路況很差亦能輕鬆應對。



使用塑料袋和紙箱

材料 紙箱、塑料袋、膠帶

在無塑料桶和塑料瓶時，在紙盒裡鋪上塑料袋，在底部和側面用膠帶加強後使用。



使用塑料袋和包袱布

材料 塑料袋、包袱布

將水裝進塑料袋後系緊，放入相鄰兩角被系上的包袱布正中間。兩人分別抓住兩頭的結扣可很輕鬆的運水。



⊕ 停水時廁所的使用方法



坐式馬桶

坐式馬桶在即使停水亦可排水時，可用一桶左右的水來沖排泄物。小便可積累後一起沖，廁紙不要扔進馬桶裡，當做垃圾扔掉。



蹲式馬桶

蹲式馬桶在即使停水亦可排水時，可一邊按住排水開關，一邊用一桶左右的水一次性沖下去。廁紙不要扔進馬桶裡，當做垃圾扔掉。

⊕ 簡易馬桶的製作方法



不能排水的現有馬桶

材料	塑料袋、報紙
----	--------

掀開馬桶座，將塑料袋套在馬桶上。第二隻塑料袋套在馬桶座上，裡面墊上細碎的報紙。



容易搬運的簡易馬桶

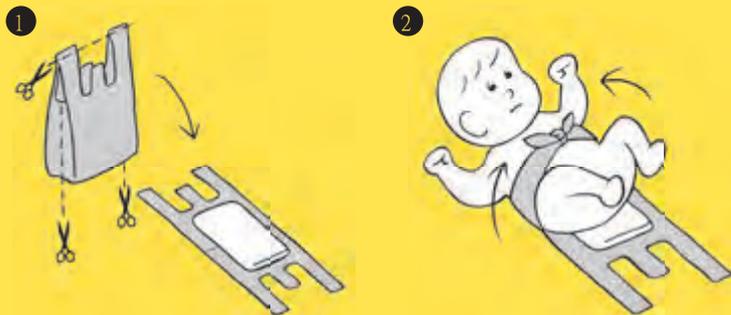
材料	大桶（或紙箱）、塑料袋、報紙
----	----------------

在大桶或紙箱裡鋪上兩層塑料袋，裡面墊上細碎的報紙。使用後將上層塑料袋扔在指定地點。



✚ 簡易尿布的製作方法

材料 塑料袋、漂布（或毛巾）、剪刀



準備一個大塑料袋，沿著袋子拾耳兩側剪開。在上面鋪上乾淨的漂布或毛巾。

將嬰兒的屁股提起睡在布上，將上側的拾耳系在嬰兒的腹部處。

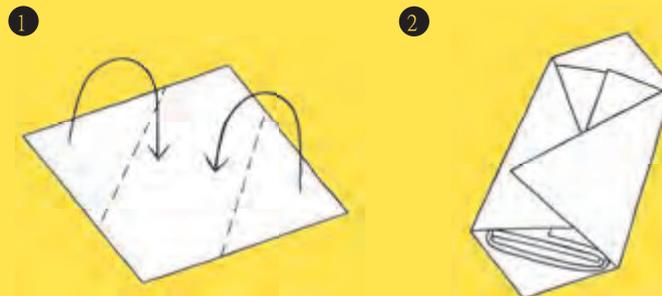


按照T字帶的要領，將下側的拾耳部分從後面伸到腹部，包住屁股。

剩下的部分向下翻折。

✚ 布衛生巾的製作方法

材料 毛巾手帕、紙巾（或多餘的布）

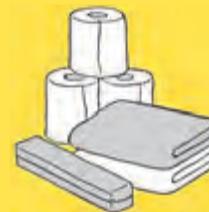


準備好毛巾手帕（最好是乾淨的棉製品），根據內褲的大小從兩側向裡折疊。

若材料齊全，往裡面塞入紙巾或多餘的布。將大的一面貼在屁股上，晚上亦無問題。

其他的衛生巾代用品

- 用保鮮膜包住內褲。
- 將廁紙或紙巾折疊後使用。
- 只要有一個剩餘的衛生巾，則可在上面墊上衛生紙重複使用。
- 用一次性的乾淨毛巾或布來代替。



⊕ 用少量的水來保持清潔



用少量的水來擦拭身體

材料 毛巾、擦洗劑

只要用沾了擦洗劑（在藥店購買）的毛巾來擦拭身體，則可只用少量的水保證清潔。



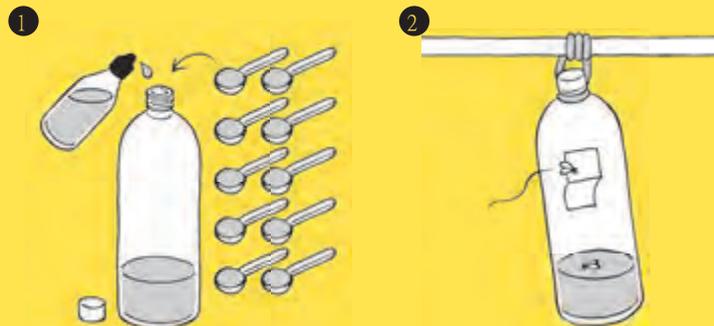
無牙刷時的刷牙方法

材料 紗布、紙巾

將大約15cm的四方形紗布，或紙巾裹在手指上擦拭牙齒，直到牙齒上無食物殘留為止。牙齦和舌頭亦要擦拭，最後用水漱口。

⊕ 捕蠅器的製作方法

材料 清酒、砂糖、醋、塑料瓶、繩子、刀具



將清酒70cc、砂糖100g、醋50cc加入塑料瓶並蓋上蓋子，用力搖晃使其混合均勻。

在塑料瓶的上部開一個3cm大小的口子，系上繩子掛在屋簷下或晾衣架上。蒼蠅被調料的味吸引進入瓶子後便再亦出不來了。

爲什麼需要捕蠅器？

在夏天蒼蠅會大量繁殖。不論是在家裡還是避難所或臨時住所，爲保持衛生環境，都需要製作捕蠅器來驅除蒼蠅。



✂ 簡易燈籠的製作方法



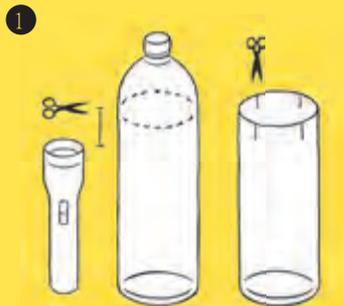
利用塑料袋製作簡易燈籠

材料 手電筒、白色塑料袋、剪刀

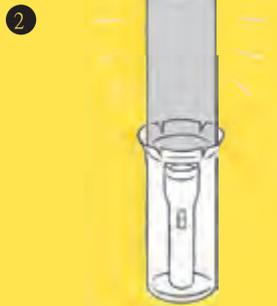
將罩在手電筒上的塑料袋的拎耳系在手電筒上，讓光線擴散到塑料袋整體。

利用塑料瓶製作簡易燈籠

材料 手電筒、塑料瓶、水、剪刀

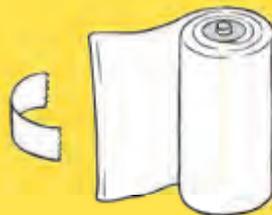


1 在比手電筒高5cm左右的位置，將空的塑料瓶剪開，在剪口處開4個1～2cm的豁口。



2 將手電筒豎著放入剪開的塑料瓶中，然後在上面再放一個灌滿水的塑料瓶。

✂ 改變乾電池的大小



將5號電池變為3號電池

材料 5號電池、布、透明膠帶

準備毛巾或手帕等布，按照5號電池的高度剪開後裹上。等直徑變為2.6cm後，用透明膠帶固定。



將5號電池變為1號電池

材料 5號電池、布、鋁箔、透明膠帶

準備毛巾或手帕等布，按照5號電池的高度剪開後裹上。等直徑變為3.4cm後，用透明膠帶固定。再用捏成團的鋁箔來調節高度。

除鋁箔之外可使用的物品

只要是通電的物品都可作為代用品來使用，用身邊的物品來代替吧。

- 7枚1日元的硬幣用透明膠帶固定後的物品
 - 7枚10日元的硬幣用透明膠帶固定後的物品
- (但不要將1日元和10日元的硬幣一起疊加使用)



✂️ 餐具的製作方法

用塑料瓶製作盤子

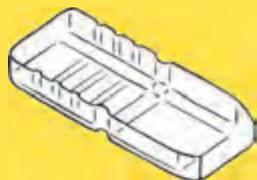
材料 塑料瓶、刀具、剪刀

1



用刀切掉2升的塑料瓶的瓶口，注意不要切到手。

2

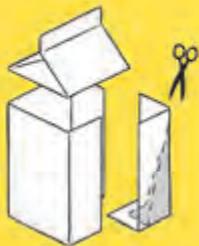


剩下的部分縱向切開，底部較硬用刀很難切開，故請用大剪刀剪開。

用牛奶盒制作湯匙

材料 牛奶盒、剪刀

1



將500毫升牛奶盒上部的三角部位剪掉，剩餘部分縱向剪成4份。

2

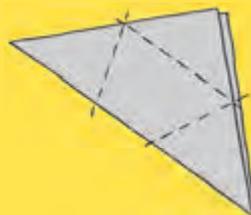


折疊後，將圖示的斜線部分剪開，則成了湯匙。剪開的角度可決定湯匙的深度。

用報紙製作器皿

材料 報紙、塑料袋

1



將報紙折成三角形，再疊成有底的杯子形狀。

2

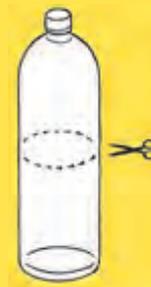


在折好的報紙上套上塑料袋，下面系緊。可作為杯子或盤子來使用。

用塑料瓶來製作杯子

材料 塑料瓶、剪刀（或刀具）

1



將塑料瓶的上部用剪刀或刀具剪掉。

2



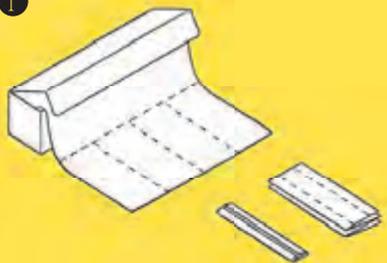
儘量將切口處理光滑，防止被割傷。



✂ 簡易爐灶的製作方法

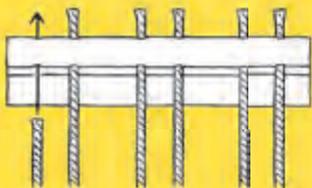
材料 鋁罐、鋁箔、風箏線、牙籤、剪刀、色拉油

1



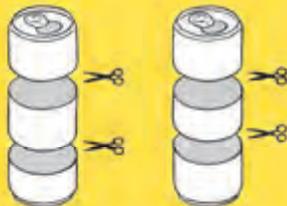
將寬度為17cm的鋁箔橫向折疊4次後，再將兩邊向內側折疊。

2



在鋁箔中央的2處，距離左右兩端大約2cm的部分各2處，共計6處的地方用牙籤開孔。將長度切成10cm的風箏線穿進去，在鋁箔的上方露出3cm左右。若無風箏線亦可用撚細的紙巾來代替。

3



用鋒利的剪刀將2只鋁罐在從上方往下5cm處，從下方往上4cm處剪開。剪開時必須佩戴手套小心處理。4cm的部分是爐灶的本體，5cm的部分是用來做支撐鍋子的火撐子。

4



將插有芯子的鋁箔折成三角形，放入4cm的鋁罐中。再向裡面倒入色拉油，將油滲入芯子。

5



將5cm高的鋁罐均勻的排列在4cm高鋁罐的周圍。

6

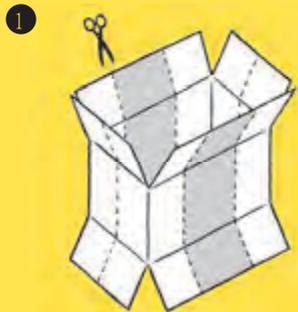


根據鍋或平底鍋的大小調整火撐子的罐的位置即可。

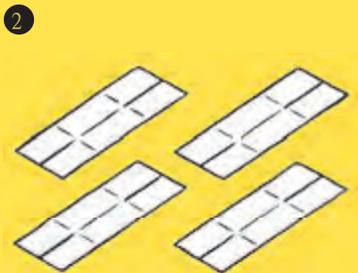


✂ 製作屏風

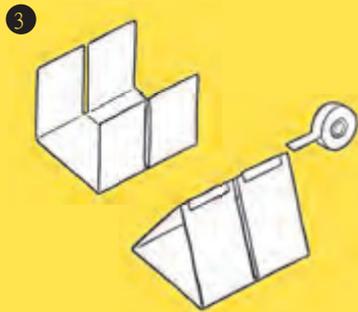
材料 硬紙箱、膠帶、剪刀



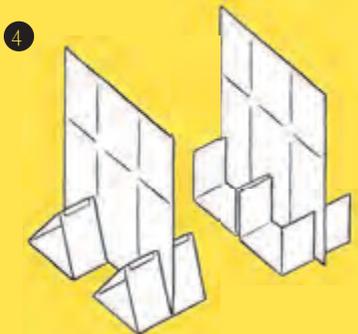
1 將厚硬紙箱打開，以角為中心剪開，左右的寬度要一樣。



2 剪下的4個部件用來製作支撐用紙箱製成的屏風的基座。



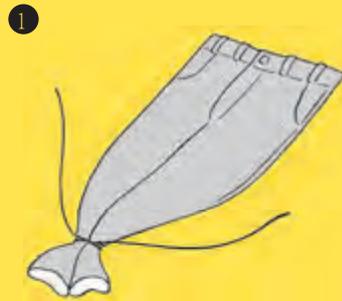
3 將剪下的部件組裝成三角形，上面用膠帶固定，則完成了基座。



4 將打開的其他的硬紙板插在基座上，基座的間距根據硬紙板的大小來調整。

✂ 背包的製作方法

材料 長褲、繩子（2m左右）



1 將長褲兩褲腳並在一起，用繩子綁緊。綁完後兩側繩子的長度要一樣長。



2 將長褲在膝蓋處對折，繩子留出的部分要能夠穿過皮帶扣繞一周。

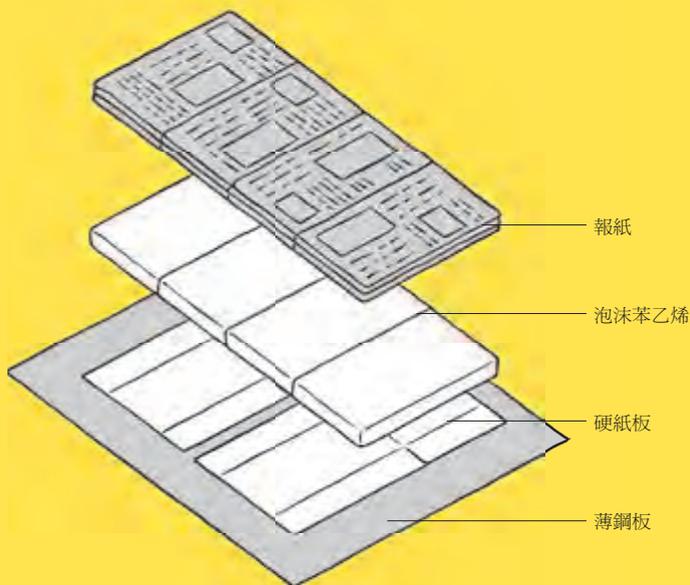


3 長褲的兩腿處可作為背帶，則可將其背在肩上，若將皮帶處的繩子綁緊，裡面的物品則不會掉出來。



✂ 簡易床的製作方法

材料 薄鋼板、硬紙板、泡沫苯乙烯、報紙



將薄鋼板鋪在地上，上面放上硬紙板和泡沫苯乙烯。便做成了具有保溫性和彈性的床，可防止地面的寒氣，被罩可使用報紙。

✂ 靠墊和枕頭的製作方法

用塑料袋來製作靠墊

材料 塑料袋、繩子

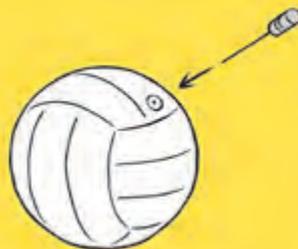
將塑料袋裡裝入三分之一到二分之一的空氣。在空中從上往下揮動塑料袋很容易裝入空氣。按照對柔軟度的需求調整好裝入空氣的量後，將袋口系緊。



用皮球來製作枕頭

材料 皮球

若避難的場所在學校或體育館，可利用現有的皮球來製作枕頭。將和皮球放在一起的打氣筒插入皮球的打氣孔裡。按照想要的高度將皮球裡的空氣放掉後，可作為枕頭來使用。



✂ 繩索的打結方法

雙套結

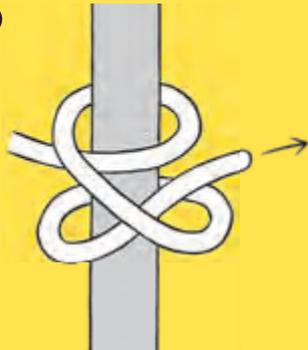
用於將繩索綁在柱子及棒子上。在修理或捆綁小的東西時亦很適用。

1



將繩索在棒子上繞兩圈。使繩頭從下往上穿過第一圈的繩索。

2



用力拉緊繩頭，確保結扣不會松掉。



平結

在將兩根同樣粗細的繩索連接在一起時使用。亦用於將三角巾打結。

1



將2根繩索相互纏繞。

2



把相互纏繞的2根繩索的繩頭方向倒過來再纏繞一次。

3



拉緊繩索的兩頭，確保結扣不會松掉。



繩索的用處

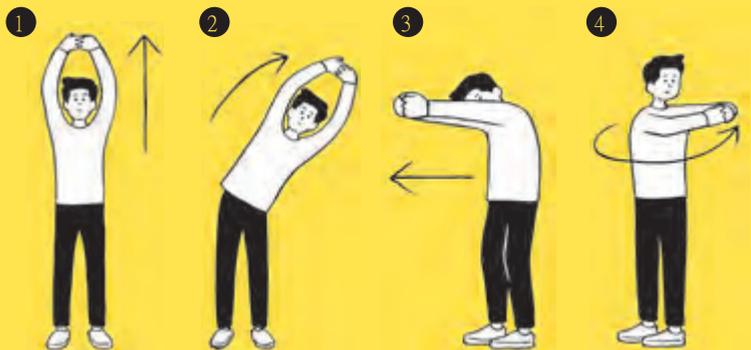
若有立柱或棒子和繩索時，可在避難所或臨時住所晾曬衣服。此外，亦可在製作確保私人空間的屏風時使用。



✂ 在避難生活中做的體操

有利於以運動為中心的自我治療的體操，該運動用於生活在避難所或臨時住所的受災者在避難生活中維持和恢復身體功能。

伸展體操（3分鐘）

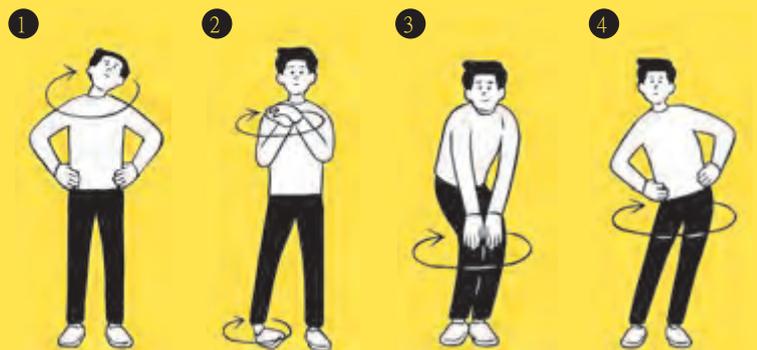


1 伸直背部進行放鬆
2 向身體一側拉伸（左右）
3 打開肩胛骨
4 扭動上身（左右）

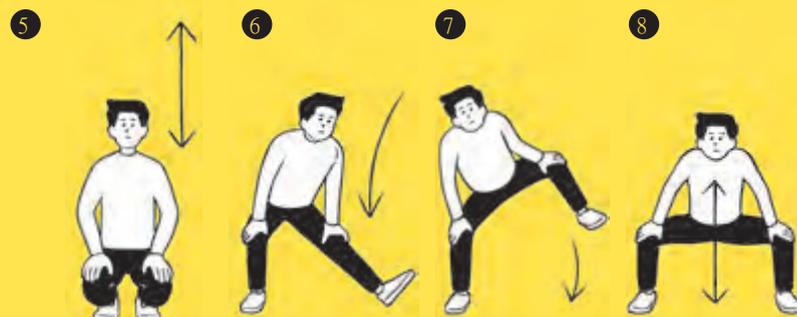


5 把胸部向後彎
6 把腰部向後彎
7 伸直腳掌（左右）
8 運動小腿肚子和跟腱（左右）

轉動關節和伸縮體操（3分鐘）



1 轉動頭部（左右各4次）
2 轉動手腕和腳腕（左右各5次）
3 轉動膝蓋（左右各10次）
4 轉動腰部（左右各10次）



5 彎曲膝蓋（10次以上）
6 將腿部和膝蓋橫向伸直（左右）
7 剝腳（左右交換10次）
8 下腰（10次）



✂ 孩子們的遊戲

在遇到大災害時，心靈上的傷害無論是大人還是孩子均一樣的。但，孩子即使受到較大的壓力，可能表面上笑嘻嘻的像大人一樣，但並不代表心裡很平靜。藉由做遊戲可讓孩子們覺得安全和安心，消除避難生活帶來的壓力，釋放封閉在心裡的情感（悲傷、憤怒、自責、孤獨等）。若在援助者的關注下好好的做遊戲，孩子們能確實體會如何去控制感情。在避難生活中，應當根據孩子的年齡來研究如何做遊戲。



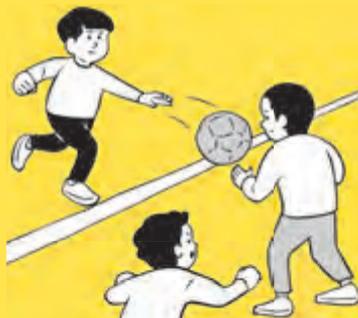
手部遊戲（面向幼兒）

頭、肩、膝、嘔、鬍子爺爺、兒歌的鍋鍋打穿鍋底之類的，試著做些簡單的遊戲。



猜拳列車

可讓大家高興的猜拳遊戲。首先分別找到身邊的一個人，兩個人來猜拳，輸的人跟在贏的人後面，將手放在前面人的肩上，連成列車。



活動身體的遊戲

躲避球、手制棒球、跳大繩等。



手工製作

用折紙、報紙、黏土等來進行手工製作。



無道具亦可玩的遊戲

對錯猜謎、紅燈綠燈停、裝鬼遊戲、捉迷藏、高鬼捉迷藏、色鬼捉迷藏、冰鬼捉迷藏、丟手絹、水果籃子等。



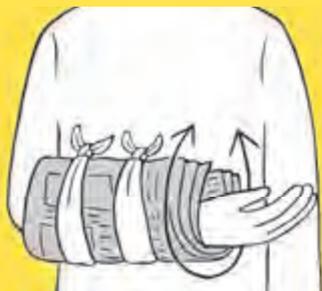
其他的遊戲

聽讀連環畫、玩人偶（木偶）、象棋、圍棋、撲克等遊戲。



✂ 身邊材料的活用方法

報紙



作為夾板在骨折時使用

將報紙重疊後做成夾板的樣子，要覆蓋到骨折部位的兩端關節為止。



塞進衣服裡作為保溫材料

感覺寒冷時，在內衣和外衣間塞入報紙，形成空氣層後變暖。



當做被子

在無毛毯和被子的情形下，只蓋上報紙便能感覺到溫度不一樣。



製作玩具

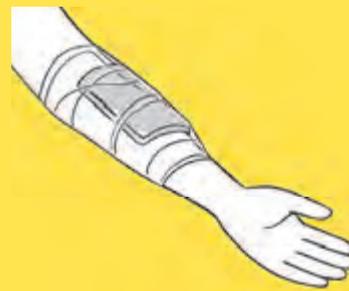
將1張報紙揉成團作為芯，外面再用報紙包重複裹住，整理好形狀後用膠帶裹好，不留間隙。

保鮮膜



用來保溫

將兩張報紙對折後裹在腹部，外面再裹上一層保鮮膜可維持體溫。



保護止血後的傷口

在完全止血後在傷口處裹上保鮮膜。保鮮膜的氣密性很高，有利於保護傷口。



固定夾板

骨折時可用保鮮膜來固定夾棍和夾板，為防止錯位要一層層地纏繞固定住。



蓋在餐具上進餐

停水時無法清洗餐具。用套有保鮮膜的餐具進餐，便可不用清洗餐具。

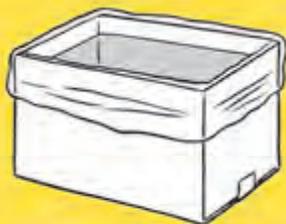


塑料袋



防止感染

在對傷口做應急處理時，為防止感染，要使用橡膠手套以防接觸到血液。亦可使用乾淨的塑料袋來代替。



搬運清潔的水

在無乾淨的塑料桶和塑料瓶的情形下，可用塑料袋套在容器上來搬運水，保持清潔。



套在餐具上進餐

套在餐具上可減少要洗的東西。若紙質餐具每次用完後，則扔掉亦會不夠，可套上塑料袋來使用。



用在廁所裡

停水廁所無法正常使用時，在塑料袋裡裝入報紙來解手。

參照→第 201頁

大塊手帕



作為口罩使用

災害發生時，會產生粉塵飛散。用大塊手帕捂住口鼻，可當做簡易口罩來使用。



固定夾板

骨折時，用來固定夾板或夾棍。為防止夾板錯位，要多固定幾處。



吊住骨折的手腕

手腕骨折時，除用夾板固定，還要用三角巾等將手腕吊在肩上，大塊手帕可代替三角巾。



止血

動脈出血時，可作為直接壓迫止血的墊布來使用。

參照→第179頁



災害時使用的留言電話



撥打171，根據提示進行錄音或播放。一次只能錄音30秒，故先簡單的總結一下情報。此外，留言只能保存48小時。每個月的1號、15號是體驗日。

災害時使用的留言板(行動電話)



是各通訊公司提供的使用文字來確認安全與否情報的服務。藉由行動電話菜單來訪問門戶網站。各公司同樣在每個月的1號、15號設置了體驗日。

詳細情報→第272頁





家人一起進行的防災行動



本書中的防災行動，請務必和家人一起實踐一下。這裡介紹了一種用週末的一天時間，可讓一家人開心的體驗如何防災的方法。



10:00

登記：15分鐘

一家人集合，一個人用3分鐘左右的時間敘述一下對於災害和防災今天的振奮心情。



10:15

想像一下若發生了災情：30分鐘

若發生了大地震，我們一家會如何。此時會遇到什麼狀況，請一家人閱讀大地震災害模擬體驗（第一章）。在家裡一邊踱步，一邊全家想像一下當時會發生的情景。

檢查要點

- 什麼地方可保證人身安全？
- 客廳裡的家具和電器會如何？
- 若當時在臥室裡睡覺會如何？
- 若在如廁或洗澡會如何？



10:45

模擬演習：15分鐘

想像完畢後，參考p17~25頁，想像地震已發生了，將所有該採取的行動進行練習。



11:00

拿著地圖進行確認：30分鐘

參考附件的地圖（原創防災地圖），實地參觀一下附近的避難所。此外，確認一下在無行動電話等基礎設施時的聯絡方式和安全的集合地點。手冊裡有記載各種內容的頁面，故請自行記錄。在各頁面右下角的防災君漫畫裡，亦可瞭解大地震災害後應當採取的行動。

需要確認的事項

- 附近的避難所，避難線路 詳細情報→第115頁
- 集合場所 備忘錄→第282頁
- 與家人的聯絡方法 詳細情報→第128頁
- 自己的聯絡方式，家人的聯絡方式 備忘錄→第294頁





11:00

商量一下防災時的必需品：30分鐘

商量一下防災時家裡必需的儲備品有哪些，做一張購物清單。參考購物儲備品單元（P86~91）和家具類物品翻倒的防止對策（P96 ~99），結合各家庭的實際情形，找出防災對策。下午出門購物，總結一個防災用品和防止家具倒下的小五金之類的家庭防災必需品清單。可有效利用備忘錄，會很方便。

檢查要點

- 家裡的儲備清單
- 緊急避難時攜帶包裹裡的物品清單
- 自己家裡各房間的翻倒、落下、移動的防止對策



12:00

午休和購物時間：3小時

吃完午飯，出門購買必需品。



15:00

順利的完成防災準備工作，準備時間：1小時

決定並安排好儲備品和可攜帶應急袋的位置，並實踐一下防止家具翻倒的防止對策。參考翻倒防止對策(P100 ~103) 來確認家裡的準備還有無疏漏的地方。

檢查要點

- 儲備品的放置位置的確認
- 可攜帶應急袋的放置位置的確認
- 適合家具類、家電翻倒、落下、移動的對策



16:00

總結：15分鐘

最後，每個人用1~2分鐘總結一下今日感想。大家一起商談一下危急情形下家人如何安全的存活下去。





在街道進行的防災活動



介紹一種在緊急情形下舉辦即可愉快的學習切實可行的防災知識，又可親身體驗的活動的方法。多和鄰居們交流，在學校舉辦實踐活動等，可建立一個穩固的區域性防災公社。

- 參加人數 3 ~ 30人
- 攜帶物品 本書
- 時間 1個半小時~3小時
- 事前準備 主持一人（管理活動進程和主持活動）
可容納足夠多參加人數的活動場所
- 工具 剪刀、刀具、膠水、板凳、鉗子
- 材料 放了很多材料的桌子
(需要的材料參考例題P234~235)

活動進程1 想像一下受災時的情形

閱讀受災者的經歷

首先，全員閱讀一下受災者的經歷。要想瞭解地震的經驗，必須先瞭解實際情形。

經驗之談→第072頁

登記：15分鐘

將參加的人分為4人以下的隊伍。盡可能把不怎麼熟悉的人分到一組，分好組後，讓每個人用3分鐘時間談談自己的姓名、職業、體會感想。



活動進程2 親身經驗

現在開始是正式的活動。利用本書來練習如何解決在災害中遇到的問題。

練習如何解決在災害中遇到的問題：1個問題花費15分鐘



1 出問題
首先，主持出第一個問題。
例題234 - 235頁



2 每個小組制定解決方案
根據本書的內容和各種材料小組成員來共同解決問題。



3 每個小組發表解決方案
完成的小組舉手後，由主持進行審查。
所有的小組都回答完了，開始下一個問題。每個問題大約花費15分鐘。



將小組成員重新組合，進行總結：15分鐘

這個活動的目的是讓不熟悉的人建立良好的關係。在問題結束後，將小組成員重新組合，再一次組成其他小組。新的小組建立後，每個小組成員用3分鐘談談自己的姓名、職業、今天的體會感想。



例題 (P192 - 217)

問題：在無1號電池時，如何用5號電池做出代用品。

材料：使用1號電池的電筒、5號電池、布、鋁箔

答案：第207頁

問題：在無廁所時，用現有的物品製作一個簡易廁所。

材料：桶、塑料袋、報紙

答案：第201頁

問題：到了避難所避難，製作簡易床和枕頭。

材料：硬紙板、報紙、泡沫苯乙烯、薄鋼板、皮球

答案：第214-215頁

問題：為分發食物，需要簡易的盤子和湯匙。請嘗試製作餐具。

材料：塑料瓶、牛奶盒、報紙

答案：第208頁

問題：記住結實的繩索的打結方法。試著打雙套結和平結。

材料：繩索

答案：第216頁

問題：停電時無光亮。如何製作照明用具。

材料：手電筒、白色塑料袋、塑料瓶、水

答案：第206頁

問題：感覺變得寒冷了，考慮用報紙來取暖的方法。

材料：報紙、塑料袋、保鮮膜

答案：第192頁

收集以下可使用的材料

- 報紙
- 紙
- 橡皮圈
- 硬紙板
- 布
- 夾子
- 塑料袋
- 保鮮膜
- 垃圾袋
- 塑料瓶
- 鋁箔
- 繩索
- 紙盒
- 紗布
- 不穿的衣服

參考上面的清單，盡可能多地準備可有效使用的材料的話，有可能製作出獨創的必需品。和小組同伴齊心協力來想出各種解決方案吧。

