

<p>3</p> <p>掃除機 + 消臭剤 + オクワス</p> <p>用を足した後、 消臭効果のあるもの を上からかける。</p>	<p>4</p> <p>内側のゴミ袋を取り 出し、空気を抜いて 口を強くしばる。</p>
<p>1</p> <p>新聞紙をゴミ袋の 中に敷き詰め、 くしゃくしゃにした 中に敷き詰める。</p>	<p>2</p> <p>45L X 2枚</p> <p>ゴミ袋(45L程度)を 便座に2重にかぶせる。</p>

6 サバイバルトイレの作り方

<p>3</p> <p>お年寄りや子どもの 歯かきにも、 使い終わった ティッシュを捨てる。</p>	<p>4</p> <p>口の中へかすや 汚れを拭き取る。</p>
<p>1</p> <p>口腔ケア用ウェット ティッシュを一枚取り 出し、指に巻き付ける。</p>	<p>2</p> <p>口腔ケア用ウェット ティッシュを一枚取り 出し、指に巻き付ける。</p>

5 口腔ケア用ウェットティッシュの使い方

<p>3</p> <p>器具を入れて、器に お酢、ごま油などで 味付けし、混ぜる。</p>	<p>4</p> <p>水を入れて、戻す。</p>
<p>1</p> <p>乾物を小さく切って ビニール袋に入れる。</p>	<p>2</p> <p>乾物を小さく切って ビニール袋に入れる。</p>

4 乾物サラダレシビ

<p>3</p> <p>沸騰した鍋の底に皿を 敷き、その上から袋を 入れて、沸騰させたまま、 30分ほど煮る。 このとき、鍋にビニール袋 が浮き上がりやすいので、 注意しましょう。</p>	<p>4</p> <p>鍋の中に水を入れて 沸騰させる。(雨水や 川の水などでもOK)</p>
<p>1</p> <p>ビニール袋の中に米 と水を入れて、お米と 同量のキレイなお水 を入れて、中の空気を抜き、 輪ゴできつく閉める。</p>	<p>2</p> <p>ビニール袋の中に米 と水を入れて、お米と 同量のキレイなお水 を入れて、中の空気を抜き、 輪ゴできつく閉める。</p>

3 節水してお米を炊く方法

7 新聞紙とラップで防寒

<p>2</p> <p>折った新聞紙を お腹に一周巻きつけ、 テープなどでとめる。</p>	<p>1</p> <p>新聞紙を二つに 折りたたむ。</p>
<p>4</p> <p>服を着て完成!</p>	<p>3</p> <p>その上から、ラップを ぐるぐる巻きにする。</p>

**自宅避難
マニュアル
ブック
Jitaku-Hinan
Manual
Book**

**地震ITSUM◎
+
無印良品**

1 自宅避難用必需品

家の中に準備しておこう。(4人家族の場合)

LED ランタン・3つ (リビング、キッチン、トイレ用)	<input type="checkbox"/>
LED ヘッドライト・4つ (家族全員分)	<input type="checkbox"/>
カセットコンロ・1つ	<input type="checkbox"/>
カセットボンベ・15本 (約1ヶ月分)	<input type="checkbox"/>
口腔ケア用ウェットティッシュ・100枚/ボトル 5本	<input type="checkbox"/>
簡易トイレ・65枚 (約1週間分)	<input type="checkbox"/>
水・56L (約7日分)	<input type="checkbox"/>
レトルト食品/フリーズドライ食品・3-4日分	<input type="checkbox"/>
ポリ袋(小・中・大)・100枚/パック1パックずつ	<input type="checkbox"/>
新聞紙・朝刊約7日分	<input type="checkbox"/>

2 食事の時の節水の方法

<p>2</p> <p>食べ終わったら、 汚れたラップを捨てる。</p>	<p>1</p> <p>お皿にラップを 敷いて、その上から 食材を置く。</p>
<p>4</p> <p>水で洗わずに食器を くりかえし使える。</p>	<p>3</p> <p>スプーンやおはしは 口腔ケア用ウェット ティッシュで拭く。</p>



