



忘れない、伝える、続ける、つなげる。  
**3.11**  
Vol.5

コープみらいでは、「忘れない、伝える、続ける、つなげる」を合言葉に被災地支援を続けてきた視点から、組合員の皆さんに役立つ情報をシリーズで発信しています。

災害は季節を選んでくれません。1月17日の阪神・淡路大震災も3月11日の東日本大震災も冬の時期に発生しました。一般的に、避難所として使われる体育館は天井が高く、床も板張りのために底冷えがします。新型コロナウイルスなどの感染予防のため、閉め切って利用することも難しくなります。

今回は冬季の避難とその注意点について、どのような工夫ができるか一緒に考えてみましょう。

2021年3月11日で東日本大震災から10年

## 冬季避難の備えと注意点

実際の避難所に特別なものがなくても、身近にあるものを活用することができます。  
普段使っているものが災害時にも役に立つという防災意識を持って、備えておきましょう。

### 寒さを防ぐ工夫

※写真はイメージです

**段ボール** 段ボールは加工しやすく丈夫です。構造的に暖気が留まるため防寒用に有用です。

#### ①敷く

段ボールを敷いた上に座ったり寝たりすることで、床からの冷気を和らげることができます。クッションにもなり、腰への負担を減らす効果もあります。



段ボールをしくとおしりがつめたくならないね

#### ②ベッドにも

箱のダンボールを組み合わせてベッド状にすることで、敷くだけよりもさらに冷気の影響を受けづらくなります。また、長椅子としても使え、楽な姿勢で過ごせます。



箱(土台)部分は収納としても

#### ③目隠しにも

避難スペースを段ボールで区切ることで目隠しの効果や、換気時の風除けの効果も得られます。何より、プライバシーが守られます。



### エアーの入った梱包材(エアパッキン)

プチプチした気泡部分が暖気を留ませたり、クッションにもなり有用です。段ボールと組み合わせて使用することで、防寒にもクッションとしても効果が高まります。実は使い道が広いので、捨てずにとっておいても良いかもしれません。

※写真はイメージです



#### ①窓に貼る

窓に貼ることで冷気を遮断する効果が期待できます。

#### ②ルームシューズ代わりに

筒状に丸めてそこに足を入れることで足の冷え対策に効果的です。

#### ③枕・クッションとして

丸めたエアパッキンにタオルを巻くと適度なクッションの枕になり、楽な姿勢で寝ることができます。

### 身体を温める工夫

#### ペットボトルで湯たんぽ

お湯が手に入る環境であれば、空のペットボトルにお湯を入れタオルを巻くことで「湯たんぽ」として活用できます。熱湯を入れるのは容器が変形する恐れもあり危険なため、お風呂くらいの温度のお湯を入れましょう。ホット用のペットボトルだとより安心です。

※使用の際は、低温やけどやお湯がこぼれないようご注意ください。



#### 使い捨てカイロで効果的に身体を温める方法

使い捨てカイロを貼るときには、首元やわきの下など、夏場の熱中症対策で冷やす場所と同じところに貼ると、あたためられた血液が体をめぐるため効果的です。湯たんぽを使うときと同様に低温やけどにはご注意ください。



### テントや車中避難の注意点

テントや車への避難はプライバシーが守れる利点がある一方、エコノミークラス症候群の恐れや、室内でのカセットコンロなどの使用による一酸化炭素中毒などの危険もありますので、注意が必要です。適度な運動や換気をおこなうなど対策を取りながら、上手に活用したいですね。

