

水

水、食べもの、どれくらい必要？

人は「飲まない」「食べない」でいると3日も生き延びられないって…知ってた？



1人1日3リットル × 最低3日分 × 家族分 = リットル必要！

君へのミッション

水は、何で必要なんだろう。水は飲むだけじゃない。顔をあらったり、トイレを流したり…水はとても大切！

やってみて！水を無駄遣いしない必殺技！

- ペットボトルの下の方に直径2~3mmの穴をあけて
- 穴を指で押さえながら水を入れキャップを閉めて
- キャップをゆるめると穴から少量の水が！キャップを閉めると水が止まる
- 使わないときは、穴を上にして置けば水はもれない

食べ物

食べ物も最低3日分用意しておこう！

停電したら冷蔵庫の中のものから食べていこう！

君へのミッション

カセットコンロもなくてお湯もわかさない。家にあったカップラーメン、水でも作れる？



ガス

ガスがとまった…火がつかない

カセットコンロとガスボンベがあれば料理だってできちゃう！

あたたかいものは、米安な気持ちをやわらげてくれる。

1人一週間約6本 × 家族分 = 本必要！



君へのミッション

熱に強い！

ポリ袋でカレーを作ってみて！

・米(1合)と水(180ml)をポリ袋に入れて、30分つけておく(A)
・ツナ缶、薄切りの野菜、水170ml、きざんだカレールー(2かけ分)をポリ袋に入れる(B)

・鍋の底に皿をしいてから、(A)(B)を置き、つかるぐらいの水を入れて火をつける(中火)
・沸騰したらふたをして弱火で加熱(20分)

・10分蒸らしたら袋を開けて、ご飯をほくし、カレーをしっかりかき混ぜて皿に盛る

出来た！

あかり

まっくらになる

夜に地震、そして停電。まっくらになると怖い、不安。明かりはたっぷり用意して。



君へのミッション

懐中電灯の明かりをもっと明るくするぞ！



枕元にもライトを！

君へのミッション

懐中電灯を用意していたのに、まっくらで、どこにあるかわからない… どうしたらいい？

夜光テープをはっておくところや暗闇でもすぐ見つけられる！



トイレ

トイレの水、流せない もう出ちゃう、我慢できない

トイレバックって知ってる？ 水が流れなくてもうんち・おしっこをきれいに捨てられる袋だよ！

- トイレにビニールをかぶせて
- うんち・おしっこをしたら水分を固める凝固剤を入れる
- 凝固剤を入れるとすぐに固まるよ
- そのまま口をしぼって、燃やすごみへ

3日分でトイレバックどれくらい必要？

トイレに1日5回行くとして…

1日5回 × 3日分 × 家族分 = 個！

トイレトーパーも忘れずに！



君へのミッション

水も流せない！ トイレバックもない！

一番簡単なトイレを作るぞ！！

広げたポリ袋を2枚重ねて、トイレにかぶせて、真ん中にぎった新聞紙を置けば完成！

