

健康を損なわない（なるべく我慢しない）避難所生活を送るためにもT(トイレ)K(キッチン)B(ベッド)+W(ウォーム・暖房)の4つの要素が大切だガー。しっかり食べてしっかり排泄できればゆっくり眠ることが出来るし、TKBのバランスを保つためにも最低限のWを保つことは大切なんだガー。

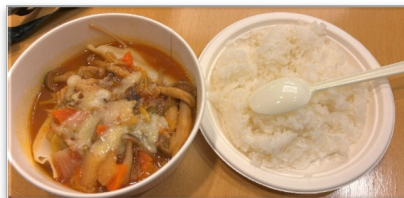


T・・・トイレ



簡易トイレ：ラップポン
その他にプレハブ式トイレなど・・・

K・・・キッチン



キッチンカーや炊き出しなど
温かいご飯は心も体も温めてくれる

B・・・ベッド

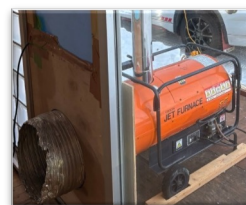


テントon the ベッド
段ボールベッドの上にテントを乗せる

夜の体育館の
室温は4.2℃
テント内の
温度は15℃
全然違うんだガー



W・・・ウォーム（暖房）



室内に直接温かい空気を送り込む

もしも車の運転中に立ち往生してしまった

もし、車の運転中に大雪や地吹雪で立ち往生してしまった場合には、「エンジンを切ることが大事！！」です。

長時間立ち往生した際にエンジンをかけたままにして排気口(マフラー)が雪に埋もれてしまうと、排気ガスが車内に流れ込み、一酸化炭素中毒になる危険が高まります。

一酸化炭素は無臭で気付きにくいので、重症化しやすくとても危険です。

また、寒い車内に長時間いることで「血圧の上昇」「低体温症リスク」「エコノミークラス症候群」「足の冷え」や「腰の痛み」等の症状を起こす危険もあります。

大雪や吹雪によるトラブルには、いつ遭遇するかわかりません。外出時は事前にトイレを済ませて、立ち往生した際に備えて準備しておきたい用品をご紹介します。

毎年やってくる冬を安全に、そして楽しく過ごすことができますよう、ぜひ参考にしてみてください。

1. 冬服・・・温かい服装で外出しましょう
2. 寝袋（冬用）
3. 水や食べ物
4. 携帯トイレ・・・5回分程使用できるもの
5. モバイルバッテリー

