

新聞紙で暖をとる

被災時に新聞紙は暖をとることもできるので、備蓄品の中にあると便利です。

上着を作る

上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織り、粘着テープなどで合わせ目を止めます。



靴下と重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。



ポリ袋と組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖かくなります。



腹巻きを作る

腹巻きをするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けます。



ほかにも役立つアイテム

身につける物

- ・ フルーツネット
- ・ ハンカチ
- ・ アルミホイル
- ・ 気泡緩衝材
- ・ ラップ

床に敷く物

- ・ 段ボール
- ・ 発泡スチロール

色彩効果を利用して体温を調節する

人は、赤などの暖色を見ると体感温度が上がり、青などの寒色を見ると下がると言われています。状況に合わせて、衣服や避難所の仕切りの布などの色を工夫しましょう。