

在宅での生活継続のポイント

# 暑さ・寒さのしのぎ方

Key Points for Sustaining Yourself at Home

## Being Prepared for Heat and Cold



気温の寒暖は、体力の消耗にも影響する。防寒には、段ボールやビニール袋を使うことができる。エマージェンシーブランケットがあれば、銀色の面を太陽光に向け熱を反射させると暑さ対策に、体に巻きつけると体温の低下を抑えることができる。避難所内では、床に段ボールを敷いて寒さをしのぐ。新聞紙を体に巻きつけることでも暖がとれる。

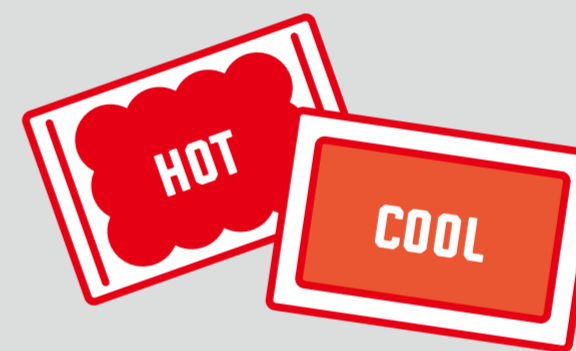
### 人体の体温調節機能を知る

- ・暑いときはぬらしたタオルを首にかける
- ・寒いときはマフラーを巻く



### 便利なグッズを備蓄

- 暑さ対策
- ・保冷タイプのタオル、冷却シート
- 寒さ対策
- ・使い捨てカイロ、エマージェンシーブランケット



### 部屋の内外を工夫

- 夏場
- ・すだれやよしずを設置して日差しを避ける
  - ・庭に打ち水をして地面を冷やす
- 冬場
- ・ドアや窓の隙間を毛布などでふさぐ
  - ・フローリングの床に段ボールや毛布を敷いて保温

