

寒い時も安心！体温まる

『お湯ポチャ』

非常時の調理法、「お湯ポチャ」を紹介いたします。お湯ポチャとは、ポリ袋を用いた調理法のことです。パッククッキング、ポリ袋調理とも呼ばれます。米などの食材をポリ袋に入れ、それを水の入った鍋で調理します。水や灯が限られた状態でも一つの鍋で何度も調理できるという点で災害時に適した調理法です。

ただし、お湯ポチャ調理をするうえでいくつかの注意点もあります。ポリ袋の中には加熱すると溶けてしまうものもあるので、高温にも耐えられる高密度ポリエチレン製のものを使いましょう。鍋を用いるときは直接鍋と接するのを防ぐために皿などを敷くことも重要です。また、袋が破裂する恐れがあるので加熱前しっかりと空気を抜いておきましょう。

この方法を活用すると、身近な乾物を使ってパスタやみそ汁といった様々な料理を簡単に作ることが出来ます。非常食を日常的に消費する際はこの調理法を活用すると、非常時にどんなものが作れるのか把握することが出来ます。ぜひ、5月という時に備えてこの方法で料理を試してみてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=E1Yt0OUrJc0> ↓ 非常にわかりやすいお湯ポチャの動画です。ぜひ見てみてください。(4年一)

参考：東京ガス防災レシピ「ロタのほんともじもの」

避難所での防寒

地震などの災害に遭い、避難せざるを得なくなってしまう場合、問題になるもののひとつに「寒さ」があります。衣服がたくさんあれば着れば対策できますが、そうでない場合に身近なもので対策するにはどうすれば良いのでしょうか。

① 「///」袋
大きめの「///」袋の底面を頭が通るくらい、さらに左右を腕が通るくらいにはさみで切り、身に付けると防寒の代わりになります。

② ビニールシート
リシャール等で使用するビニールシートを、顔だけ出るようにして包むと、寝袋のように使うことができます。(3年下)

① ゴミ袋



三井住友海上「身近なもので防寒対策をしたいときに。」より引用

山海で地震に遭遇した時

我々の住む日本は海に囲まれた島国です。比較的山脈も多く地震も多発しています。では、もし海や山に滞っているときに地震に遭遇したらどのような対処をすればよいのでしょうか。関西電力 教えて！かんでん「地震が起きた時、身を守る方法」と損保ジャパン「海岸で地震に遭遇した時の対処法とは？」を参考に対処法を紹介します。

① 海の津波は命取り

海に居たときには、まずは警報などを確認した上で近くの高台などに避難してください。また、闇雲に避難するのではなく、避難標識なども確認しましょう。アナウンスなどで指示が出る場合もあるので、しっかりと指示にしたがってください。



津波避難場所

② 山には多様な危険が潜む
山で最も気をつけなければならないのが、土砂崩れです。地震が発生したら、まずは足元や周りをすぐに確認し、崖などから離れる様にして同時に落石からも身を守らなければなりません。落石が起これば場所からは離れてください。(2年Z・S)