

自助について考えよう！

～自分で作れる 簡単！経口補水液～

災害時、救援物資が届くなど公的な支援が受けられるまでには時間かかると言われています。

それまでの間は、「自分の身は自分で守る」ということが大切です。

そのためには、一人ひとりが自分のものは自分で用意しておくことや自分の身は自分で守ること（自助）が大切です。避難する時に、いつでも持って逃げられるようにリュックなどに非常用持ち出し品を入れ、非常用持ち出し袋を作っておくことが必要です。それに加え、下記のようなものも備えておく役に立ちます。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

●飲料

- 飲料水（2L ペットボトル）
- 非常用給水袋

●食料

- アルファ米
- 乾パン
- パン缶
- インスタントラーメン
- 缶詰類
- レトルト食品
- スープ
- 味噌汁
- ビスケット
- キャンディ
- チョコレート
- 塩

●衣類

- 上着
- 下着
- 靴下

●生活用品

- タオル
- バスタオル
- 毛布
- 雨具
- 予備電池
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- 鍋
- ラップ
- アルミホイル

□ やかん

- 皿（紙・ステンレスなど）
- コップ（紙・ステンレスなど）
- わりばし
- スプーン
- フォーク
- 歯ブラシ
- 石鹸
- ドライシャンプー
- 携帯電話の充電器
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 安全ピン

●その他

- ブルーシート
- ガムテープ（布製）

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。



（出典：大阪市民防災マニュアルより）

避難所は体育館が主で、熱がこもりやすい場所です。居住環境や服装に気をつけるとともに、水分補給が大切です。健康管理では脱水症にも注意しましょう。

自分で作れる 簡単！経口補水液



食塩 2g
一番小さいティースプーン1杯分

お砂糖 大さじ4杯分
グラニュー糖 大さじ3杯分

水 1リットル

食塩 2gとお砂糖大さじ4杯を1リットルの水に溶かして作ります。
この時、お砂糖は計量スプーンできちんと量って入れるようにしてください。

- ・あくまで手元にない場合の緊急的な対応です。
- ・この方法で作成した簡易経口補水液では、脱水時に不足するカリウム(K)をほとんど摂取できず、また炭水化物の含量が高くなっています。
- ・作った簡易経口補水液は、遅くともその日のうちに飲みきってください。

※砂糖大さじ1＝約9g
グラニュー糖大さじ1＝約12g