

01 「もしも」のときに役立つ知識

災害 ハンドブック



南日本新聞

新着情報
随時更新中

南日本新聞社 ホームページ <https://373news.com/>

南日本新聞社 公式Twitter @373news_twit

南日本新聞社 公式Facebook <https://www.facebook.com/373news/>

南日本新聞社 YouTube公式チャンネル <https://www.youtube.com/user/373news/>

南日本新聞社 LINEお友だち追加 <https://line.me/R/ti/p/%40aa-373news/>

02

避難の流れ

● 避難情報の種類

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村からの発令
5	命を守る最善の行動	災害発生情報(出来る範囲で発表)
4	危険な場所にいる人は全員避難	避難勧告・避難指示
3	危険な場所にいる高齢者らは避難 他の住民は準備	避難準備・高齢者等避難開始
2	避難行動の確認	注意報
1	心構えを高める	早期注意情報(警報級の可能性)

● 気象情報の種類

注意報	大雨や強風による災害が起こる恐れがある。
警報	重大な災害が起こる恐れがあるときに該当地域に警戒を呼び掛ける。 避難情報に注意し、必要に応じ速やかに避難。
特別警報	数十年に一度の重大な災害の危険性がある。 直ちに安全な場所に避難。

● 風水害が発生しそうなときは・・・

- 最新の気象情報確認
- 家の内外点検(周りに飛びそうな物がないか)
- 大事な家財を2階に移動させる
- 土のうで入り口の浸水対策をする
- 家族の居場所を確認する
- 避難の準備をする

● 地震発生



「非常袋」を持って避難

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 防災ずきん | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 救急箱 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> ラテックス(ビニール)手袋 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> バッテリー | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |

03 非常時の備え(日常備蓄)

日頃から自宅で使っている物を少し多めに備えるという考えが「日常備蓄」です。各家庭の生活スタイルに合わせて、自宅で避難生活を送る時に役立つ品物を備蓄ユニットとして備えておきましょう。

※リストはあくまで参考例です。各家庭に合わせて準備しましょう

● 日常備蓄 《参考モデル》夫婦と乳幼児、高齢者の4人家族約1週間分

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水(飲料用、調理用)
…2ℓ×12本、500ml×6本 | <input type="checkbox"/> 乾麺…1パック、即席麺…3個 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・市販薬…各1箱 | <input type="checkbox"/> 主菜…缶詰(サバのみそ煮、野菜など)各6缶 |
| <input type="checkbox"/> 無洗米…5キロ | <input type="checkbox"/> レトルト食品…9パック |
| <input type="checkbox"/> レトルトごはん…6個 | <input type="checkbox"/> その他の食品 |
-
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 大型ポリ袋・ゴミ袋…各30枚 | <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ…100枚入り1箱 |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> ライター…1本 |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 生理用品…約60個 |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ…1台、カセットボンベ…6本 | <input type="checkbox"/> 粘着テープ |
| <input type="checkbox"/> ラップ…1本 | <input type="checkbox"/> のり |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー…5箱 | <input type="checkbox"/> はさみ |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー…12ロール | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |

乳児用

- 液体ミルク、スティックタイプの粉ミルク
- 離乳食
- 紙おむつ…約70枚
- お尻拭き…1パック
- 哺乳瓶

高齢者

- おかゆなどの軟らかい高齢者用食品
- 常備薬(処方薬)
- 補聴器用電池…6個

● まとめておきたい大切な物

紙製の証券や証書、印鑑などはビニールのケースに入れておきましょう。

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | 免許証や保険証、通帳、年金手帳、保険証券などはコピーして番号などを控えておくと、原本を紛失した際、各種手続きがスムーズに行えます。 |
| <input type="checkbox"/> 通帳類 | <input type="checkbox"/> 年金手帳 | <input type="checkbox"/> 家族の写真 | |
| <input type="checkbox"/> 保険証券 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 免許証類 | |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | | | |
| | | | |

04

緊急メモ

避難場所

連絡方法

家族の情報

名前	携帯電話	生年月日	血液型
		・ ・	
		・ ・	
		・ ・	
		・ ・	
		・ ・	
		・ ・	

メモ (アレルギー・持病、服用している薬、学校・勤務先など)

05

避難時の注意

● 避難の心得

- 台風は通り過ぎるのを待つ
- エレベーターは使わない
- ひざ下まで水が来る前に避難
- 「津波が来ない」という俗説を信じない
- 地震の揺れの程度で自分で判断しない(警報に注意)
- 河川や用水路に近づかない
- 地面より低い道は通らない
- 原則として徒歩で避難

● エコノミークラス症候群、感染症、食中毒に注意

エコノミークラス症候群

食事や水分を十分取らない状態で、車などの狭い座席に長時間同じ姿勢でいると血行不良から血栓ができ、肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

《予防法》

- 軽い運動やストレッチをする
- 小まめに水分を取る
- 飲酒は控える。禁煙する
- ゆったりした服装で、ベルトをきつく締めない
- かかとの上げ下ろし運動をし、ふくらはぎを軽くもむ
- 寝るときは足を上げる

感染症予防

- 咳をするときはマスク着用
- 水が出ないときは手をアルコール等で消毒
- はだしで砂や土の上を歩かない
- 傷の応急手当などでは、ゴム手袋などを使う

食中毒予防

- 手を洗えないときはアルコールやウェットティッシュで消毒
- 生ものは避けよく加熱して食べる
- 調理したものは早めに食べる
- 食品は冷暗所で保管

06

情報を得るには

- 警察(事件、事故) 110
- 鹿児島県庁 099-286-2111
- 消防(火災、救急) 119
- 災害用伝言ダイヤル(NTT西日本) 171

- 南日本新聞社 ホームページ <https://373news.com/>
- 南日本新聞社 Facebookページ <https://www.facebook.com/373news/>
- 鹿児島県 ホームページ <https://www.pref.kagoshima.jp/>
- 鹿児島県 Facebookページ
- かごしま医療情報ネット
- 首相官邸
- 内閣府防災
- 国土交通省
- 総務省消防庁
- 気象庁
- NHK ONLINE
- 日本道路交通情報センター
- 日本赤十字社
- 認定NPO法人 アレルギー支援ネットワーク

携帯電話の
検索画面に
名称を入力

防災関連Twitterアカウント

- 南日本新聞社 @373news_twit
- 鹿児島県危機管理防災局 @kikikanrikago
- 首相官邸(災害・危機管理情報) @Kantei_Saigai
- 内閣府防災 @CAO_BOUSAI
- 国土交通省 @MLIT_JAPAN
- 総務省消防庁 @FDMA_JAPAN
- 防衛省・自衛隊(災害対策) @ModJapan_saigai
- 気象庁防災情報 @JMA_bousai
- NHKニュース @nhk_news
- 日本赤十字社 @JRCS_PR
- 自衛隊鹿児島地方協力本部 @kagoshima_pco
- JR九州列車運行情報(鹿児島エリア) @jrkyushu_kago

鹿児島県内のラジオ局

AM ●NHK鹿児島 第1放送【鹿児島576、名瀬792、阿久根・瀬戸内1026、徳之島1341(kHz)】 ●NHK鹿児島第2放送【鹿児島1386、阿久根1467、徳之島1539、名瀬1602(kHz)】 ●南日本放送(MBC)【鹿児島・阿久根・川内・大口1107、名瀬1449(kHz)】

FM ●NHK鹿児島【鹿児島85.6、阿久根83.7、鹿屋84.1、名瀬82.2、徳之島81.6(MHz)】 ●南日本放送(ワイドFM)【鹿児島92.8、阿久根93.7、蒲生86.7、鹿屋94.2、枕崎94.8、種子島82.3(MHz)】 ●エフエムかごしま【鹿児島79.8、阿久根80.5、鹿屋79.0、枕崎76.6、始良81.4(MHz)】

コミュニティFM

●FRIENDS FM 762【鹿児島市76.2MHz】 ●FMかのや【鹿屋市77.2MHz】 ●FMきもつき【肝付町80.2MHz】 ●FM志布志【志布志市78.1MHz】 ●あまみエフエム ディ!ウェイヴ【奄美市・大和村77.7MHz】 ●FMたるみず【垂水市77.7MHz】 ●エフエムうけん【宇検村76.3MHz】 ●FMぎんが【鹿児島市78.6MHz】 ●エフエムせとうち【瀬戸内町76.8MHz】 ●FMさつませんたい【87.1MHz】 ●FMきりしま【霧島市76.9MHz】 ●エフエムたつこう【龍郷町78.9MHz】 ●まちづくり曾於エフエム【曾於市87.4MHz】 ●あいらびゅーFM【始良市89.1MHz】

インターネットラジオ配信サービス「radiko(ラジコ)」<http://radiko.jp/>

07 安否情報確認サービスの利用

安否情報確認ツール

- NTTドコモ <https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
- au <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
- ソフトバンク <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

災害用伝言ダイヤル



※「171」に電話をかけ、音声案内に従って録音・再生します。1回に録音できるのは30秒まで、伝言の保存期間はサービス提供終了時までです。毎月1日、15日などに体験日が用意されています

災害用伝言板



※携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービスで、携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用します。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されています

08

地震の基礎知識

●緊急地震速報

緊急地震速報は地震の発生直後に、強い揺れの到達時刻や震度予想を伝えます。気象庁が発表すると、テレビやラジオ、スマートフォン等を通じて知らされます。

●震度とマグニチュード

震度は地震による揺れの強さで、0～7までの10段階があります。マグニチュードは地震のエネルギーの大きさを、マグニチュードは小さくても震源に近ければ震度は大きくなります。

震度 0	人は揺れを感じない。
震度 1	屋内で静かにしている人の中には揺れを感じる人もいる。
震度 2	屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。
震度 3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。
震度 4	ほとんどの人が驚き、電灯などつり下げられた物が大きく揺れる。据わりの悪い置物が倒れることもある。
震度 5弱	大半の人が物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や本などが落ちることがある。固定していない家具が移動したり、不安定な物は倒れたりする。
震度 5強	物につかまらなさと歩くことが難しく、棚にある食器や本など落ちる物が多くなる。補強されていないブロック塀などが崩れることがある。
震度 6弱	立っていることが困難で、固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もある。壁のタイルやガラスが破損・落下することもある。耐震性の低い木造建築物は瓦が落下したり、建物が傾いたり倒れたりすることもある。
震度 6強	はわないと動くことができず、飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなる。大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある。
震度 7	耐震性の低い木造建築物は傾く物や倒れる物がさらに多くなる。耐震性の高い建物もまれに傾くことがある。耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物は倒れる物が多くなる。

新聞などを使った いろいろな道具の作り方

もしも災害で避難することになったとき、新聞を使えばさまざまな道具が作れたり、役立ったりします。

新聞紙は一定量保存しておきましょう！

新聞紙は開いた状態を基にしています

09 防寒対策に活用

●上着

新聞紙を数枚重ねて羽織り、
合わせ目をテープで留める。

材 料 新聞紙数枚、粘着テープ

低体温症に注意!

寒さや雨などで体の熱が奪
われて35度以下になる状態
です。体温が30度以下にな
ると死に至ることもあります。



予防法

- 重ね着をしたりしてできるだけ暖を確保
- 外に出る時間は短く
- 床には敷物を敷く
- 特に乳児や高齢者は注意

●掛け毛布

材 料 新聞紙数枚

毛布代わりに新聞紙を数枚
掛けるだけで寒さが和らぐ。



10

● 腹巻き

新聞紙を折って腹に巻き、テープで留める。



材 料 新聞紙数枚、粘着テープ

● 靴下と合わせて

足に新聞紙を巻き、さらに靴下を重ねれば足元の冷えを抑えられる。



材 料 新聞紙1枚

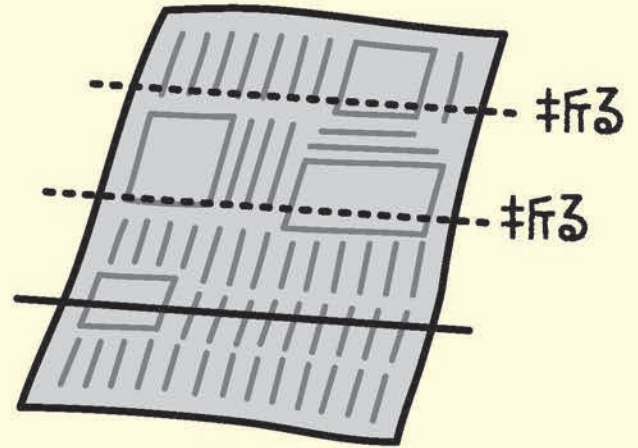
11

スリッパ

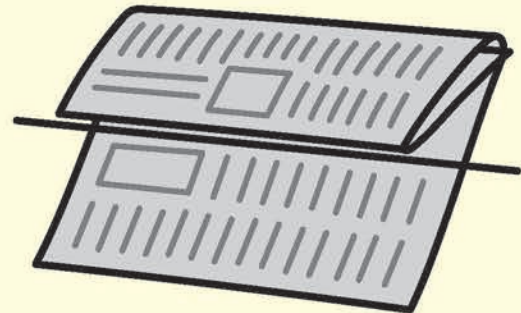
● スリッパを作る

【新聞紙を半分に折った状態】

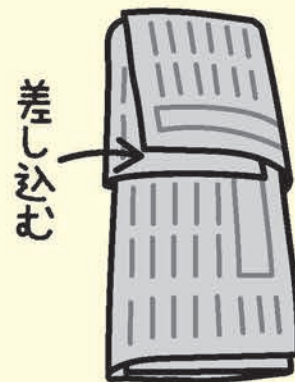
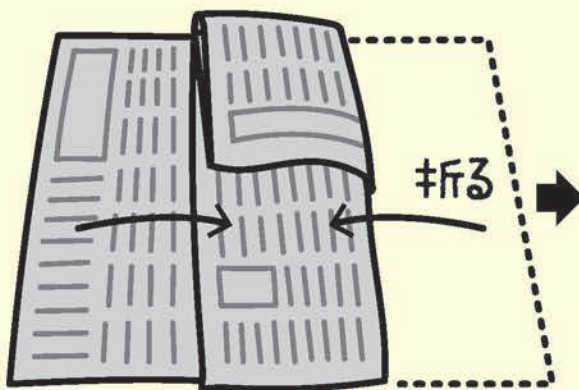
- ① 新聞紙1枚の長辺を半分に折って元に戻し、上下を真ん中に向かって1回折る。



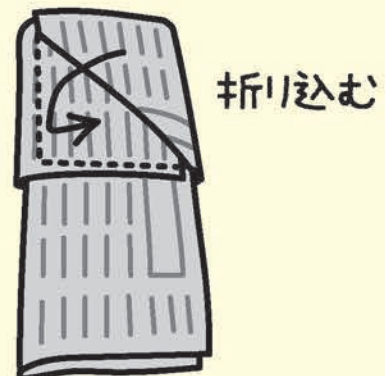
- ② ①で折った下部分は元に戻し、上部分をさらに1回折る。



- ③ 裏返して横3分の1幅で折り、もう片方も折って内側に差し込む。

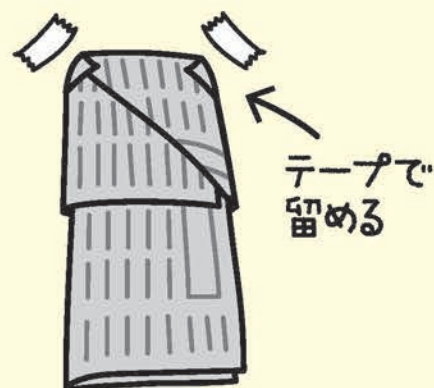


- ④ 上部分を斜めに折り込む。



12

- 5 角を内側に折り、テープで留め、裏返す。

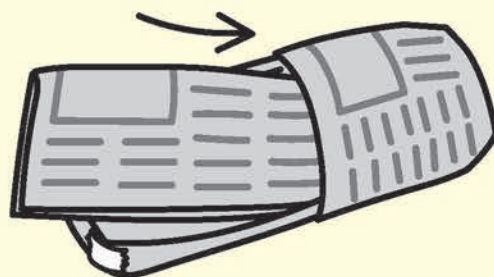


- 6 袋になっていない(かかとなる)部分を1cmほど折って行ってテープで留め、丸みを作る。

※裏返す



- 7 中敷き代わりに折った新聞紙を入れ込むと底が厚くなる。



材 料 新聞紙4枚、粘着テープ

13

簡易トイレ

● 簡易トイレを作る

排水できない既存洋式トイレ

- 1 便座を上げて便器をポリ袋で覆う。



- 2 別のポリ袋を便座にかぶせる。

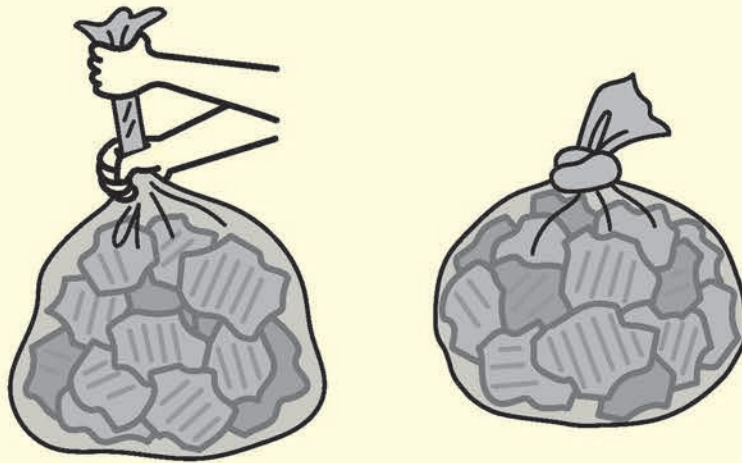


- 3 新聞紙をクシャクシャにするか細かく裂いて敷き詰める。



14

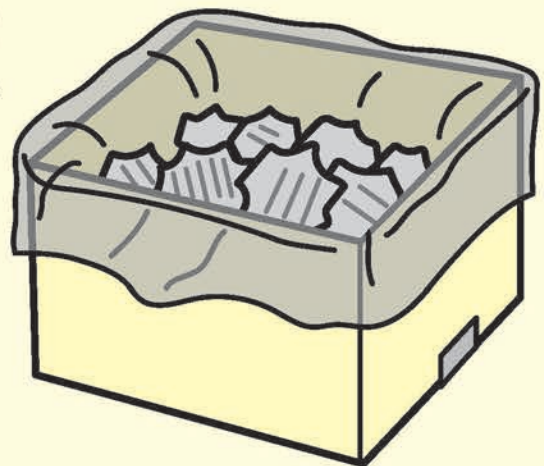
- ④ ポリ袋を交換するときは、上のポリ袋を外して中の空気を抜き、口をしっかりと結ぶ。



材 料 新聞紙数枚、大きなポリ袋2枚

持ち運べる簡易トイレ

- ① 大型のバケツか組み立てた段ボールにポリ袋を2重にしてかぶせる。



- ② あとは既存トイレ③、④と同様にする。

材 料 新聞紙数枚、大型のバケツか段ボール、ポリ袋

15

手提げ袋

● 手提げ袋を作る

1 新聞紙を3、4枚重ね合わせ、ずれないようにのり付けする。

2 上を5~10cm内側に折り、のりで貼り合わせる。

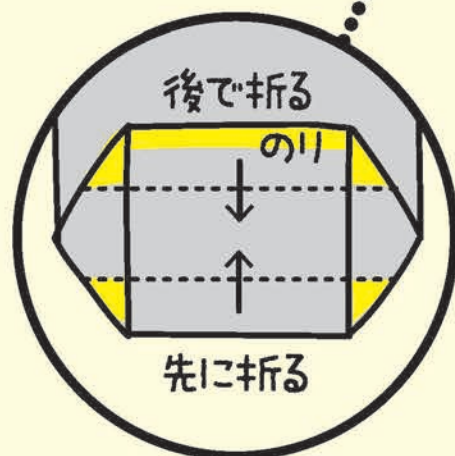
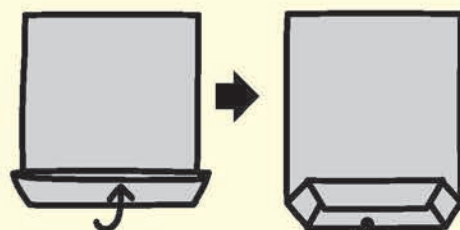
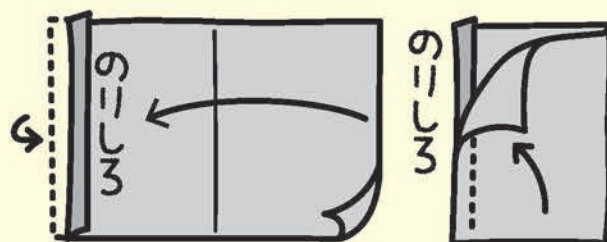
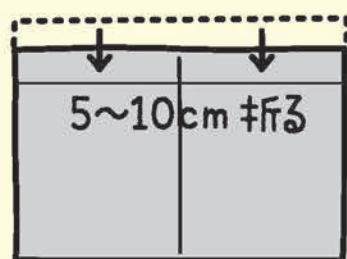
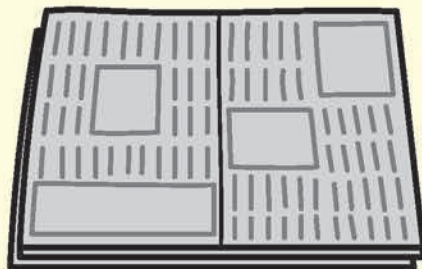
※折り込む長さは作りたい袋の高さに合わせて調整

3 端を1cmほど折ってのりを付け、右ページを左に向かって折って貼り袋状にする。

4 下(底)部分を上に10~15cm折り、両端が三角形になるように広げる。

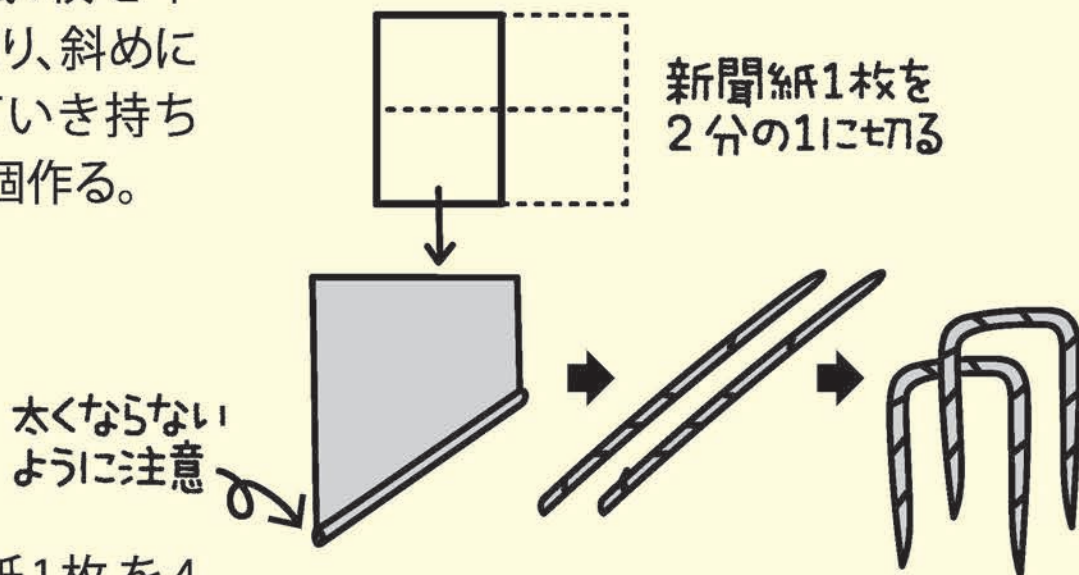
5 ④を上下に折り、重なった部分(1cmくらい)をのり付けする。

【新聞紙を開いた状態】

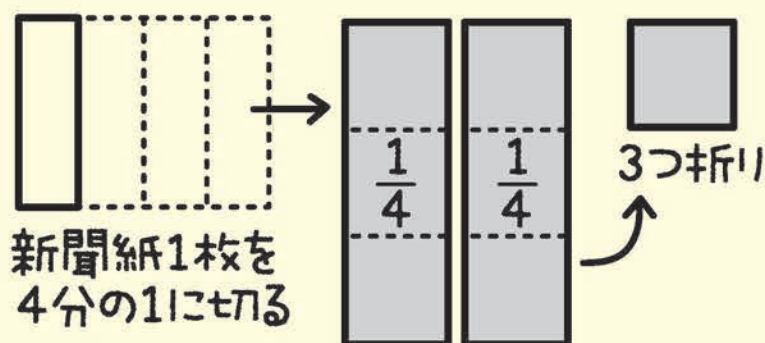


16

- ⑥ 新聞紙1枚を半分に切り、斜めに丸めていき持ち手を2個作る。



- ⑦ 新聞紙1枚を4分の1に切ってから3つ折りにする(2個作る)。



- ⑧ ⑥の持ち手を⑦に挟み込んでのりでしっかり付け、④のバックの内側にしっかりと貼り合わせる。

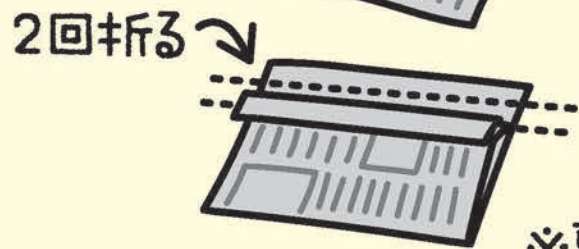
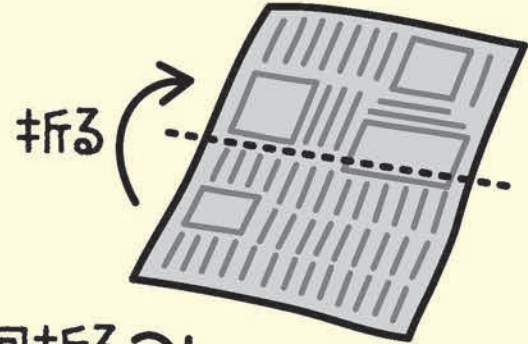
- ⑨ 新聞紙を折り畳んで底に敷くと強くなる。



● 袋を作る

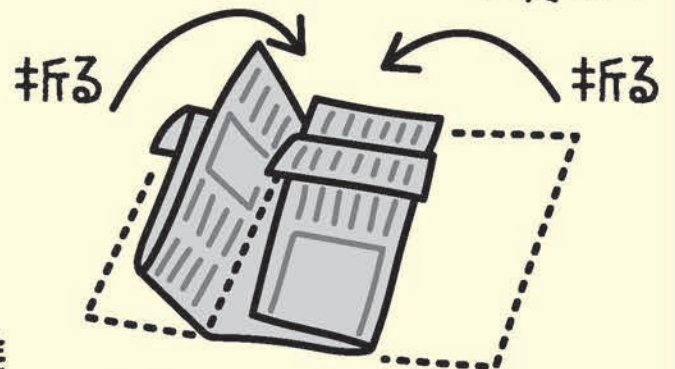
- ① 新聞紙を2つ折りにし、上の紙の長辺を3、4cm 2回折りにする。

【新聞紙を半分に折った状態】

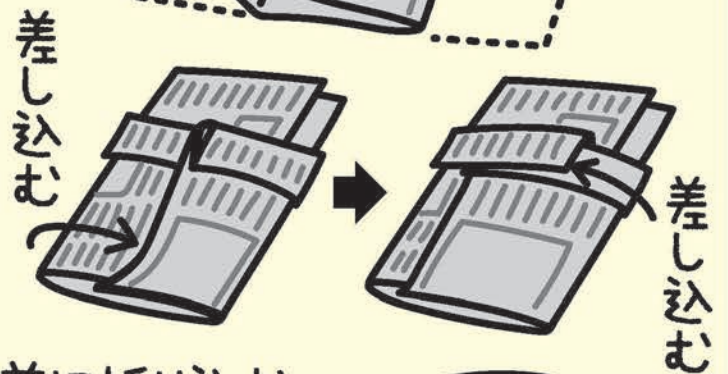


※裏返す

- ② 裏返して真ん中に向かって重なるように左右とも折る。



- ③ 右の折り目に左側を差し込み、右の折れ曲がっている部分は左の折り目に差し込む。



- ④ 上部分を手前に2回折って、折り目に挟み込む。



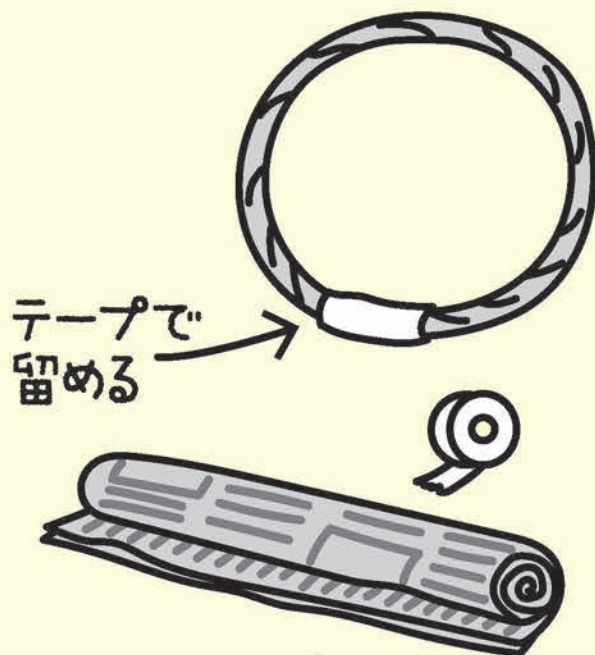
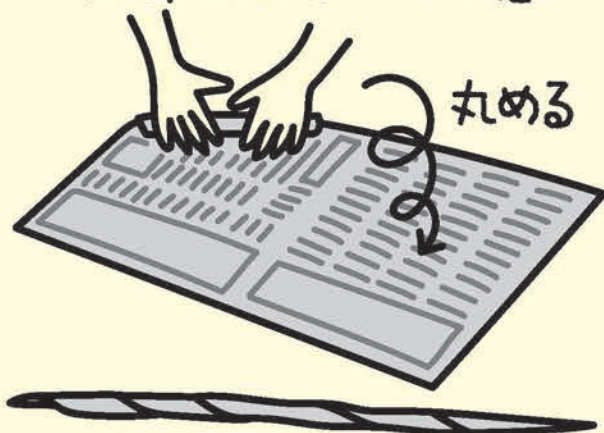
完成!!

材 料 新聞紙1枚

● 輪投げを作る

- 1 新聞紙1枚を斜めに丸めていき、棒状にする（作りたい投げ輪の本数作る）。
- 2 ①を円になるように形を整え、テープで留める。
- 3 1日分の新聞紙をしっかりと丸めて棒状にし、テープで留める。
- 4 テープなどで段ボールに③をしっかりと固定する。

【新聞紙を開いた状態】



材 料

新聞紙数日分、粘着テープ、段ボール

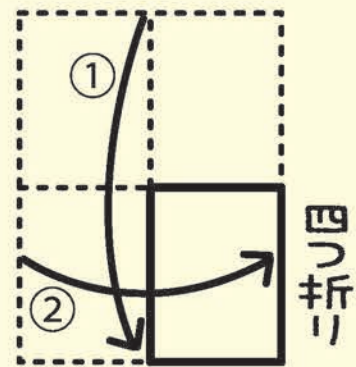
19

箱

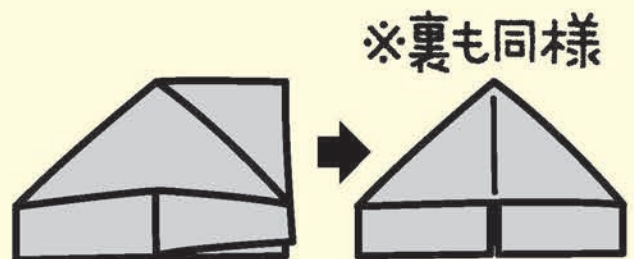
● いろいろ使える箱を作る

- ① 新聞紙を縦半分に折ってから横半分に折る。

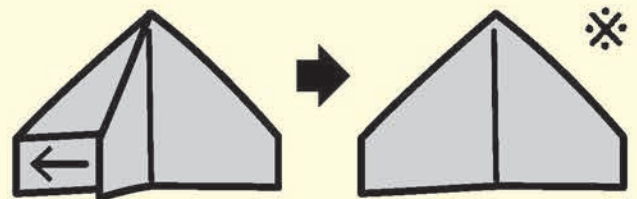
※新聞紙の使用枚数や大きさは作る物の大きさ、強度により調整



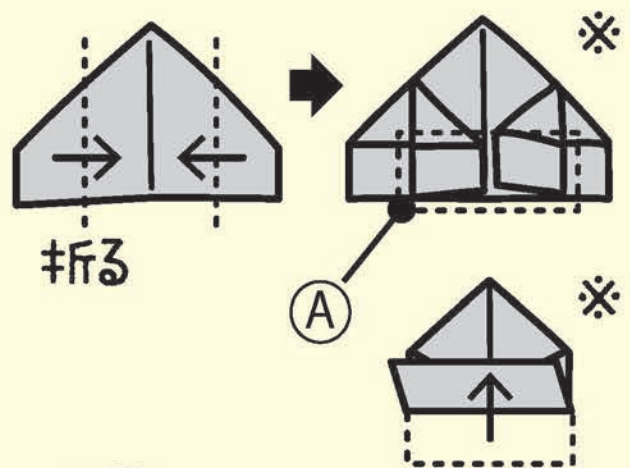
- ② 右端から三角形の袋になるように開いて折り、裏も同様に折る。



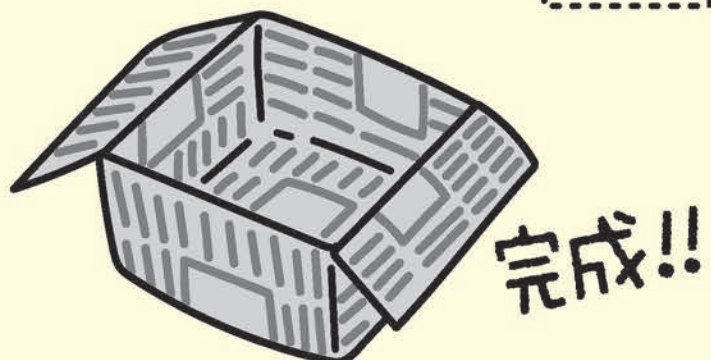
- ③ 重なっている1枚を反対側にめくり、裏側も同様にめくる。



- ④ 上の1枚を真ん中に向かって両側から折り、(A)の部分を下から上に折る(裏側も同様にする)。



- ⑤ ひっくり返して広げ、底の形を作る。



材 料

新聞紙

20

骨折の添え木

● 骨折の添え木代わりに



新聞を重ねて骨折した腕などの関節まで覆うようにし、布などで巻く。

材 料

新聞紙数日分、布など

● 枕を作る

- ① 新聞紙2枚をそれぞれ丸める。



【新聞紙を半分に折った状態】

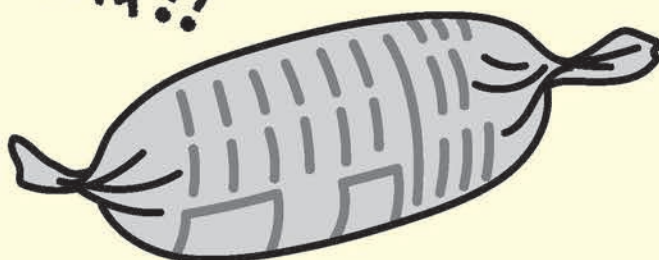
- ② 新聞紙1枚を広げて①で丸めた新聞を横並びに置き、包みながら巻いていく。



- ③ 巻き終わったら両端をねじる。



完成!!



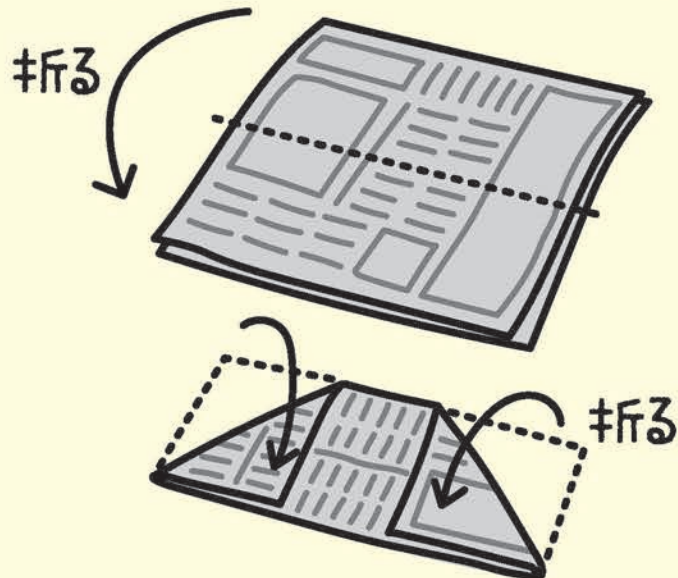
材 料

新聞紙3枚

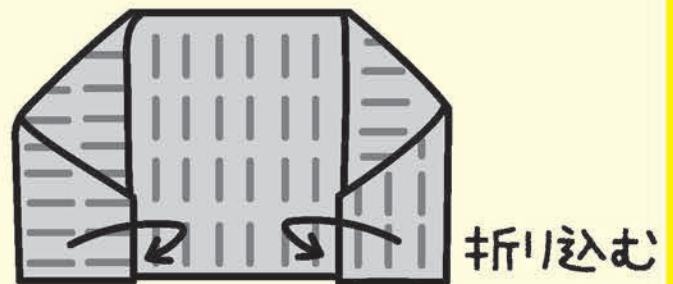
● 帽子を作る

- ① 新聞紙を広げて縦に折り、折り目を上にして両端を三角に折る。

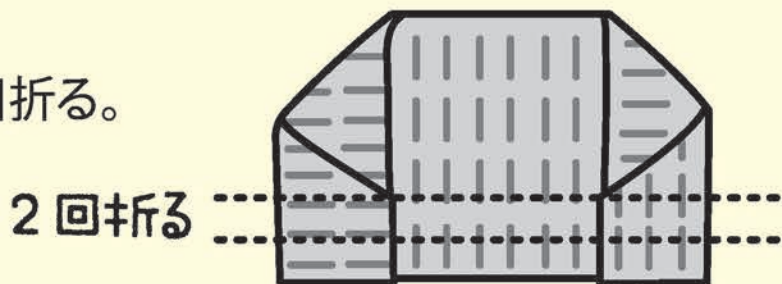
【新聞紙を半分に折った状態】



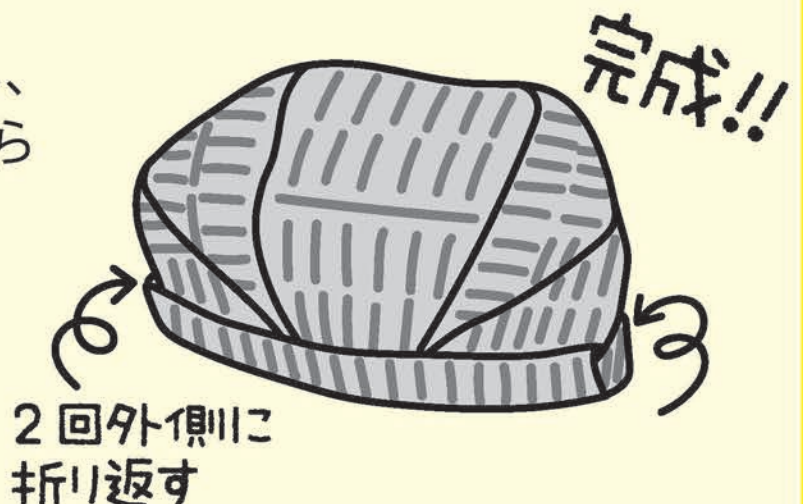
- ② ①で折った三角の部分を3分の2折り、飛び出している3分の1を中に折り込む。



- ③ 下部分を上に2回折る。



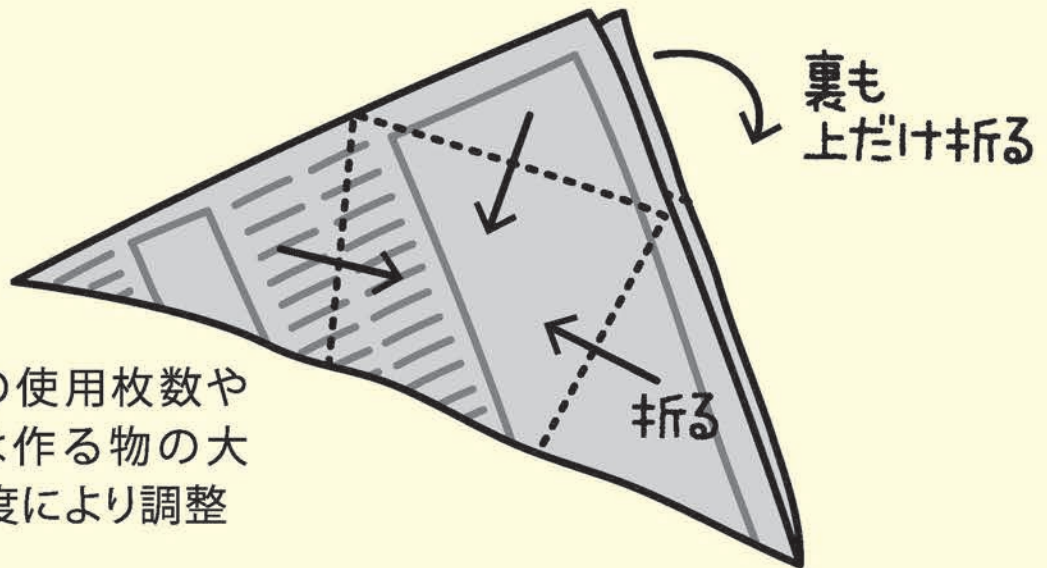
- ④ ③で折った部分に戻し、折り目に沿って内側から外側に2回折り返す。



材 料 新聞紙1枚

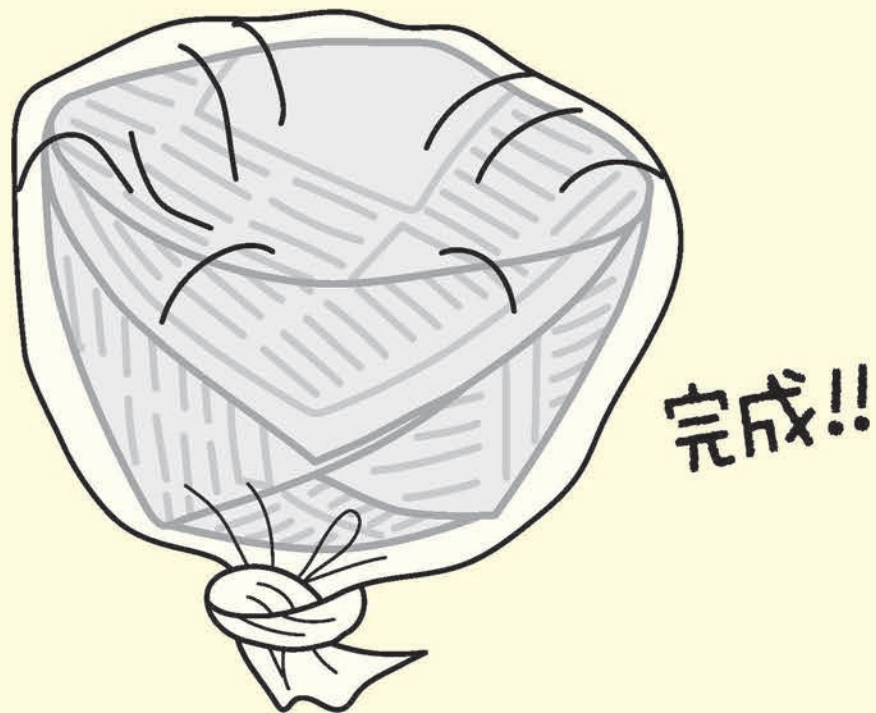
● 食器(コップや皿)を作る

- 1 新聞紙を三角形に折り、コップの形にする。



※新聞紙の使用枚数や大きさは作る物の大きさ、強度により調整

- 2 新聞紙にポリ袋をかぶせて下を結ぶ。



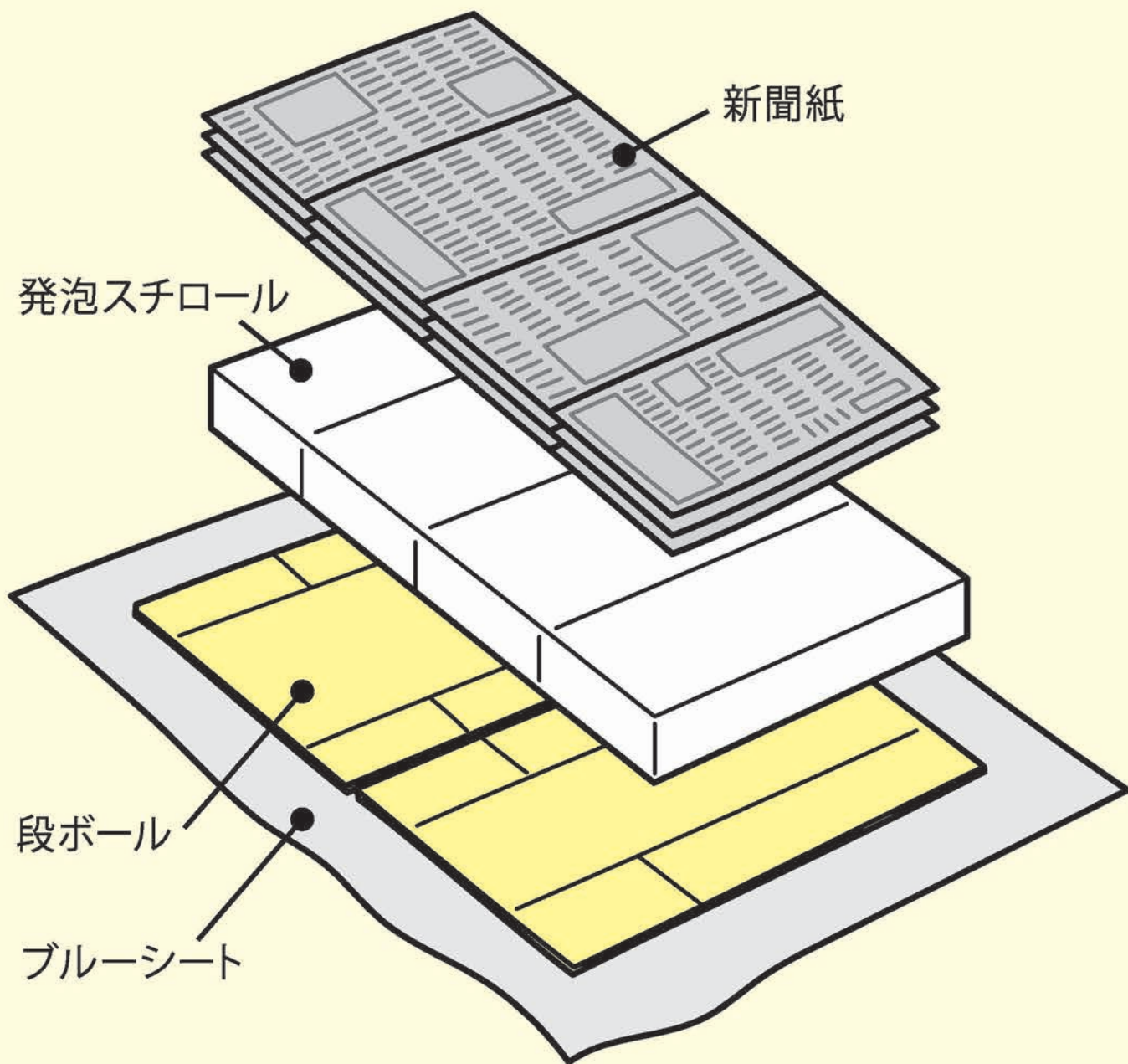
材 料

新聞紙、ポリ袋1枚

24

簡易ベッド

● 簡易ベッドを作る



床にブルーシートを敷いて段ボール、発泡スチロールを重ねる。床からの冷えを防ぎ、クッションの役割も。材料がない場合は、新聞紙を何枚も重ねてテープなどでつないで作る(掛け布団代わりにもできる)。

材 料

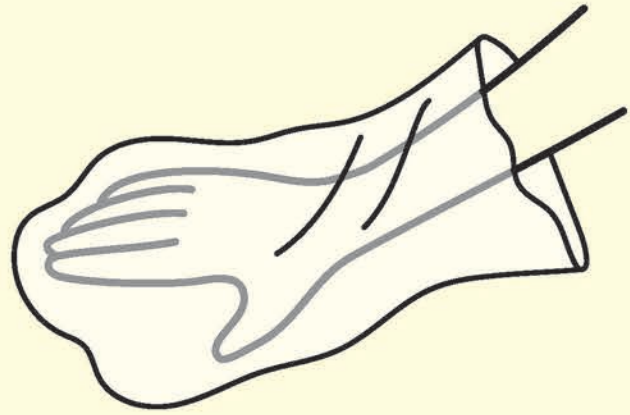
新聞紙数日分、ブルーシート1枚、発泡スチロール、段ボール、粘着テープ

25

ポリ袋を活用

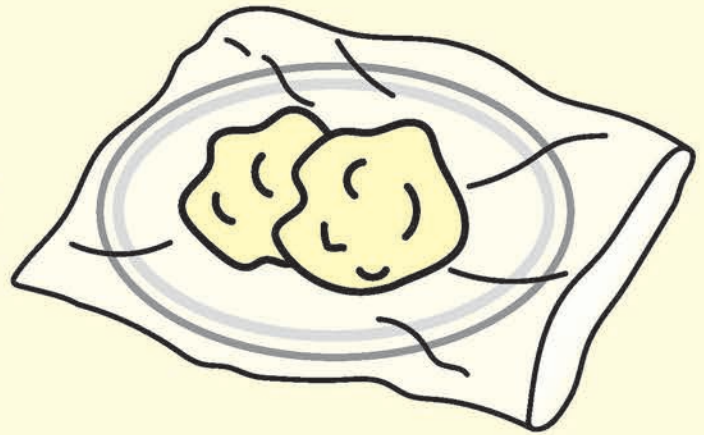
● 感染から身を守る

傷の応急手当などで体液に触れないよう、ゴム手袋の代わりに清潔なポリ袋を。



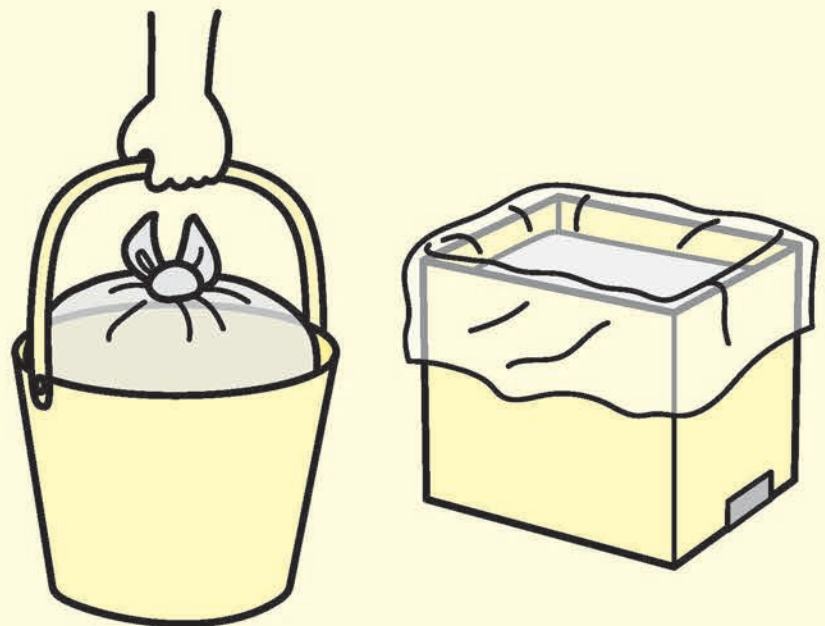
● 食器をくるむ

水が出ないときに、食器をくるんで使えば洗い物が減らせる。



● 水を運ぶ

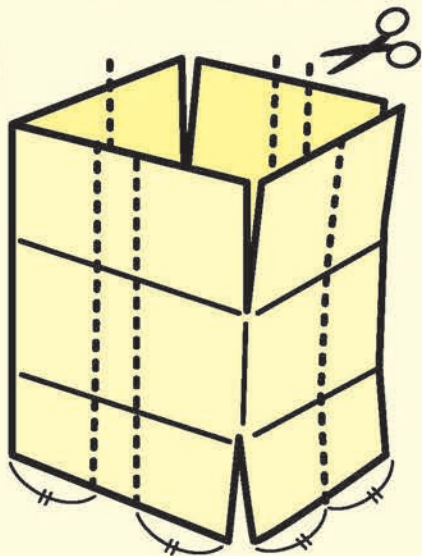
ポリタンクやペットボトルがないときは、容器や段ボール箱にかぶせて運ぶ。



26 段ボールパーティション(間仕切り)

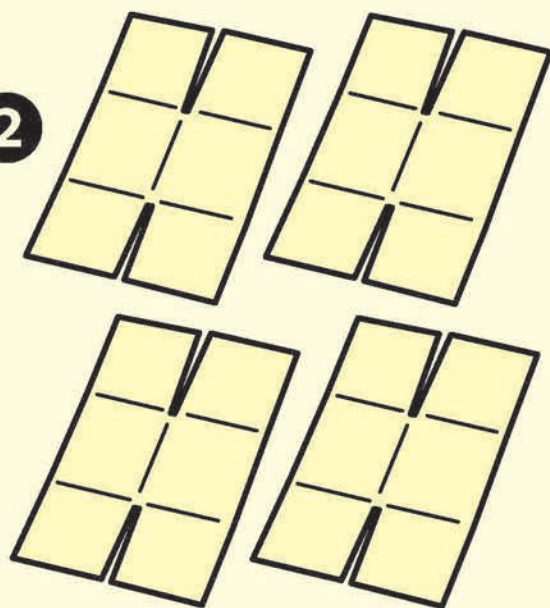
●パーティションを作る

1



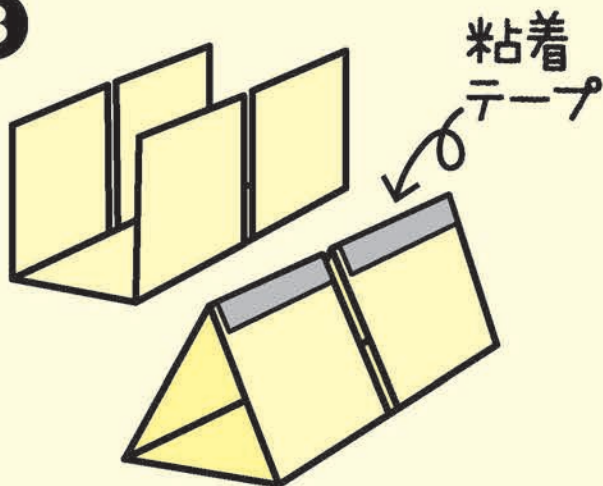
厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切る。

2



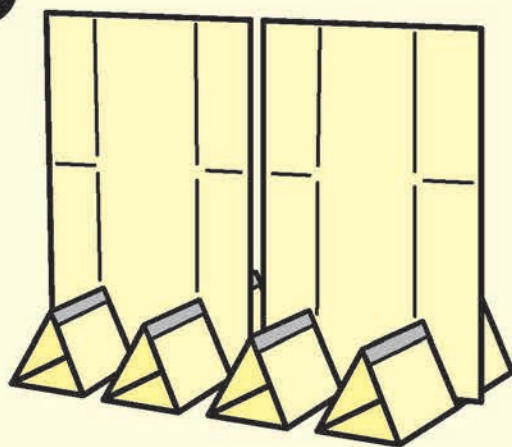
切り取った4つのパーツはパーティションを支える土台にする。

3



②を三角形に組み立て上をテープで留めて土台を作る。

4



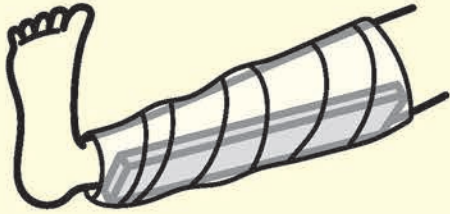
開いた別の段ボールを土台に差し込む。土台の間隔は段ボールの大きさに合わせて調整。

材 料

段ボール箱、粘着テープ、はさみ

27 ラップを活用

● 添え木を固定する



骨折した際、添え木を固定するのにラップが有効。ずれないようにぐるぐる巻きにする。

● 止血後の患部を保護する



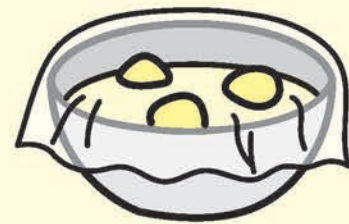
しっかり止血した後にラップを巻いておくと、気密性が高いので患部の保護に効果的。

● 丸めてスポンジの代わりに



こぶし大くらいに丸め、せっけんや洗剤を含ませれば体や食器を洗える。

● 食器にかぶせる



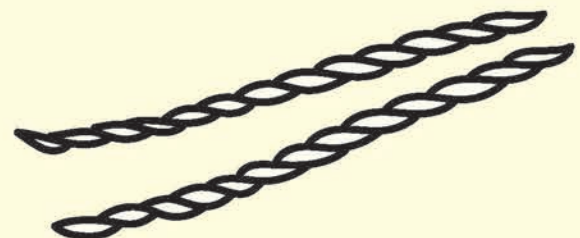
断水時は食器が洗えないので、ラップをかぶせて食事をすれば食器を洗わなくてすむ。

● 保温に使う



新聞紙や布を巻いた上からラップを巻き付けると、体温を逃がすことなく保温できる。

● ひもの代用



長く伸ばしてねじれば丈夫なひもになる。これを三つ編みにすれば強度が増し、ロープの代用にもなる。

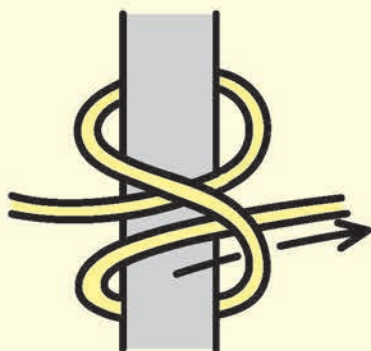
28

ロープの結び方

● 巻き結び

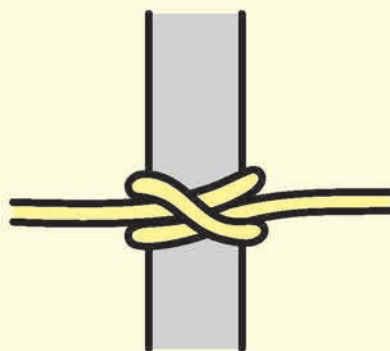
柱や棒にロープをくくり付けるときに使う。
細かい物を縛るのにも向いている。

1



ロープを棒に2回巻き、一巻き目のロープを下からくぐらせる。

2



ロープの端を強く引き、結び目を緩みのないように締める。

● 本結び

同じ太さのロープなどをつないで長くするときを使う。
三角巾を結ぶときにも使う。

1



2本のロープを交差させる。

2



ロープを絡める向きを逆にして2本の端をもう一度絡ませる。

3



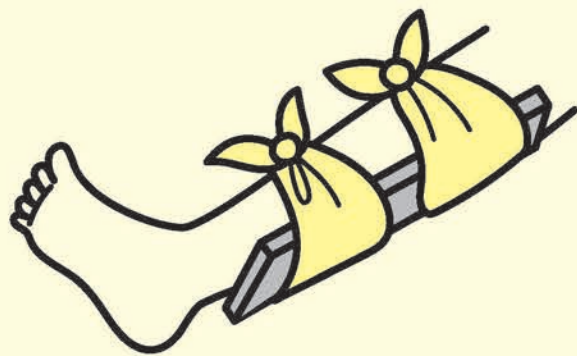
両方のロープを引っ張り、結び目を緩みのないように締める。

● マスクにする



災害時は粉塵が飛散するので、鼻や口元に当てて簡易マスクにする。

● 添え木を固定する



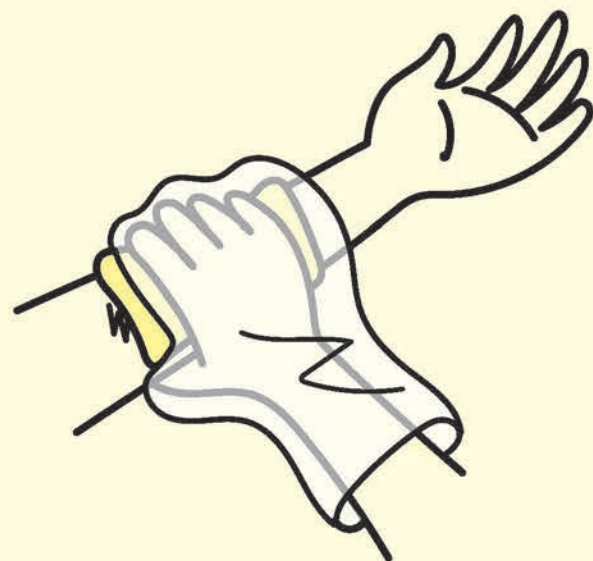
骨折した際、棒や板木、新聞紙を固定するのに使う。添え木がずれないように数カ所で固定。

● 骨折した腕を吊る



三角巾の代用として、腕の骨折時に肩からつるす。

● 止血する

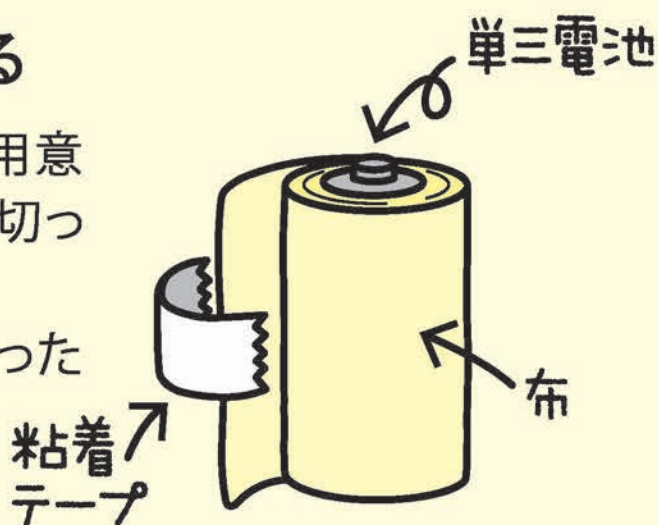


直接圧迫止血の当て布として使う。

● 単三電池を単二に変える

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付ける。

直径が単二電池の大きさになったら、テープで留める。

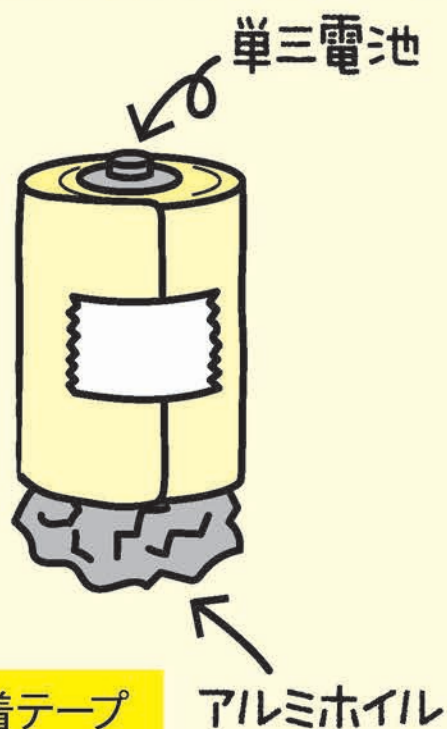


材 料 単三電池、布、粘着テープ

● 単三電池を単一に変える

タオルやハンカチなどの布を単三電池の高さに合わせて切り、巻き付ける。

直径が単一電池の大きさになったらテープで留める。高さは丸めたアルミホイルで調整する。



材 料 単三電池、布、アルミホイル、粘着テープ

※アルミホイル以外でも通電する物で代用できる

例) 1円玉、10円玉…各7枚

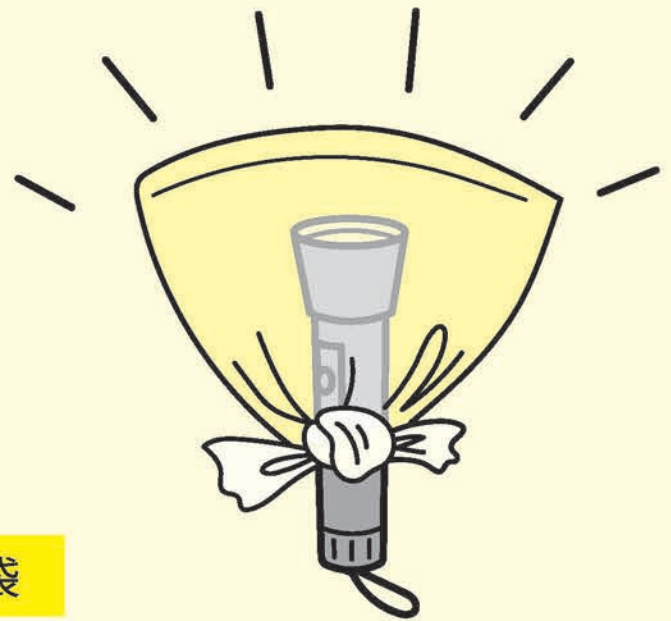
(ただし1円玉と10円玉をまぜて使わない)

31

簡単ランタン

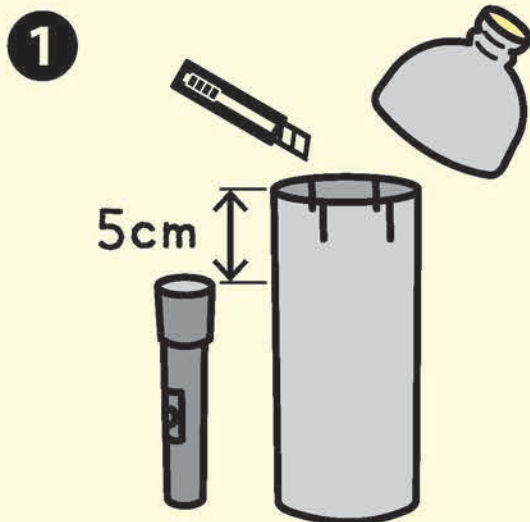
● ポリ袋ランタン

懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を懐中電灯に結び付けると、光が袋全体に広がり明るい。

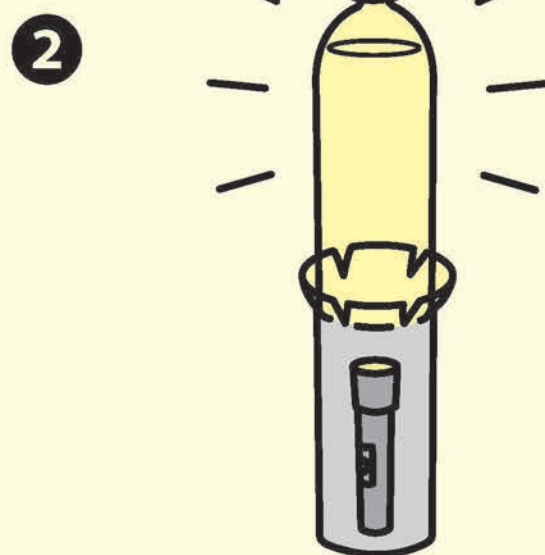


材 料 懐中電灯、白いポリ袋

● ペットボトルランタン



空のペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1、2cmの切り込みを入れる。

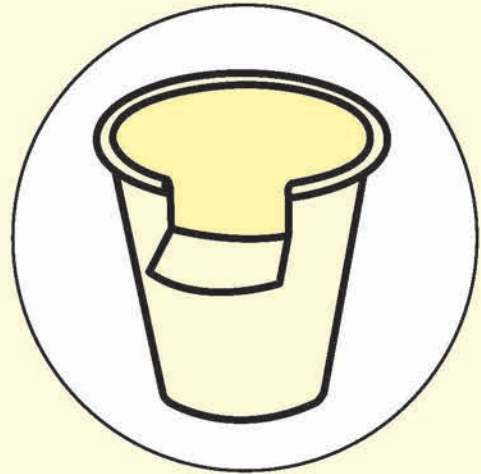


懐中電灯を切ったペットボトルに立てて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねる。

材 料 懐中電灯、ペットボトル2本、水、カッターナイフ

● 紙コップを哺乳瓶代わりに**1**

赤ちゃんが完全に目が覚めて
いる状態でひざに乗せ、やや
縦抱きにする。

**2**

ミルクが赤ちゃんの唇に触れ
るくらいにコップを傾ける。
コップと赤ちゃんの唇の位置
は、コップを下唇に軽く触れ
るようにし、コップの縁が上唇
の外側に触れるようにする。

**3**

赤ちゃんの口の中にミルクを
注ぐのではなく、コップを赤
ちゃんの唇につけたまま保持
し、自分自身で飲むようにする。

南日本新聞