



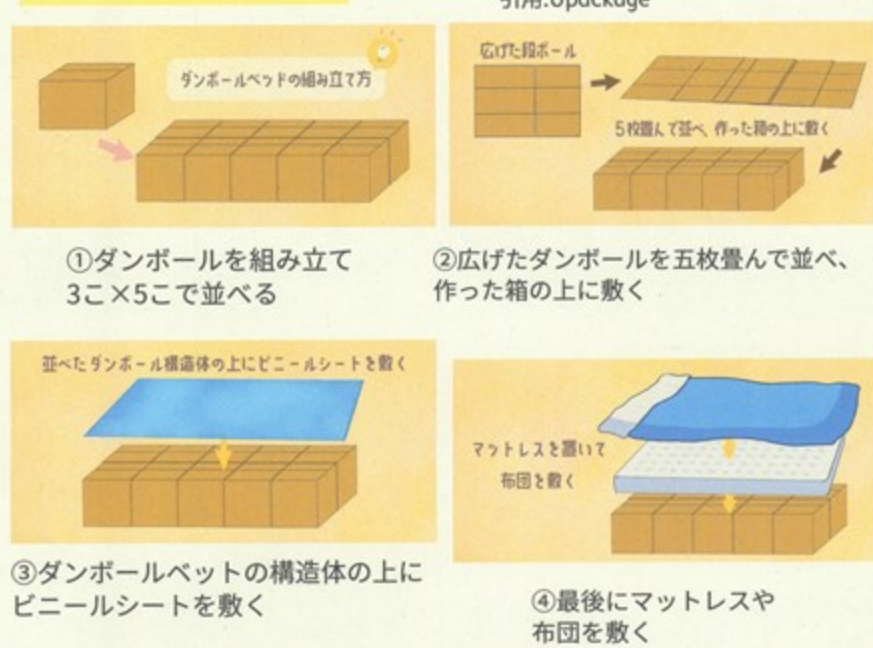
避難時の場所に関する問題

仕切り&段ボールベッド

～段ボールベッド～

私たちの生活に欠かせない睡眠ですが、災害時、避難所でも快適な睡眠が取れるよう作られているのが、「**段ボールベッド**」です。段ボールベッドは段ボールや、ガムテープなどで簡単に作れる災害用グッズです。段ボールベッドには「**組み立てや分解が簡単**」「**床で寝なくていい**」「**暖かく感じやすくなる**」「**コストが安い**」「**丈夫**」などのメリットが沢山あります。また、感染症にもかかりにくいと言う利点もあります。

～つくりかた～



災害が発生した際、避難所では多くの人々が一緒に生活することになります。その中で、**プライバシーの確保**は大きな課題でしょう。避難所で生活する上では必要なスペースがあります。しかし、限られたスペースと資源の中で、**プライバシーを確保するのは容易ではありません**。そこでさっさも言った通り、**ダンボールの仕切り**を提案します。



ダンボールの仕切りの**利点**は**軽さ**、**設置のしやすさ**、**コストの比較的低さ**、**SDGsの時に書きますが環境へのやさしさ**など色々あります。しかしもちろん**欠点**もあり、例えば**耐久性が低い**ため水や湿気には弱いのです。

また、**設置**については、ダンボールの仕切りの設置は非常に簡単で、特別な工具や技術を必要としません。組み立て式であり、必要に応じて追加や撤去が可能です。それから、**管理**についても、定期的な清掃と湿気から保護することで、長期間にわたって使用することが可能です。適切に**管理**することで、ダンボールの仕切りは被災地での**プライバシー確保に有効な手段**となります。

まとめ
利点、**欠点**、**設置**、**管理**など色々見てきました。そこでダンボールの仕切りは、被災地での生活をより**快適**にし、**プライバシーを確保するための有効な手段**であることが明らかになりました。なので避難所ではダンボールの仕切りを使うと**安心して過ごす**ことができると思いました。



仕切りのある避難所

～スペース問題～

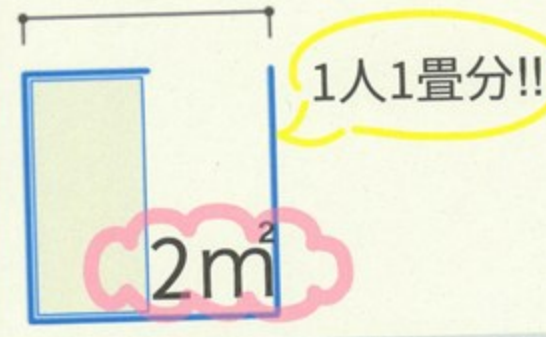
災害が起こり、非日常の慣れない環境で過ごす生活。避難所生活ではどのような問題が起こってしまうのでしょうか？
〈図1〉を見てみてください。
これは避難所での生活に対する不満率です。
1位になるほど避難者のストレスになるスペースの問題。今回はそのスペース問題についての解決法を提案します。

体育館面積：約550㎡

〈図1〉
避難所生活における各生活環境要素に対する懸念（不満）

生活空間の広さ	66.3%
プライバシーの確保	48.8%
風呂	48.8%
避難所の温度	47.1%
トイレ	46.5%

〈図2〉



〈図2〉次に、宮谷小学校の周辺の主に宮ヶ谷と浅間台の住人が小学校に避難してくることが予想できます。宮谷小学校の体育館の面積は約550平方メートル、1人最大2平方メートルと考えると、約275人が体育館で過ごせることがわかりました。避難所で障害者や高齢者なども安心して過ごせるよう、公平なスペースの取り方も工夫の一つです。

SDGsとの関係



段ボールのリサイクル率は95%！

避難時のスペース問題で、ダンボールを用いることで再生紙を主に使っているためよりものを長く使う3Rのうちの一つ、リユースを実現するとともに森林の伐採を少なくできる。それによってsdgsの15陸の豊かさを守ろうをすることができるようになります。さらに、ダンボールは、天然素材でできているため二酸化炭素を削減できる

暑さ・寒さ対策！

【温める・冷やすといい場所】

[1] 首の後ろ

首の後ろは血行を良くするツボがあるので温めたり冷やしたりすると効果的です。

[2] 脇の下

体表面近くに太い血管があるので、温めたり冷やしたりすることで体温を調整することができます。

[3] 尾てい骨の上（腰）

尾てい骨の上の温度を調節することで、簡単に体温調節をすることができます。

災害時、水などが限られるためこまめな水分補給ができません。そのため暑さを感じやすくなったりします。なので冷却パックや冷えピタなどの冷たいものは電気や水などを使わずに簡単に使うことができます。寝てる間も冷えピタはつけていていいので涼しく寝ることができます。

【簡単に体を温める・冷やすことができるもの】

[1] 身につける物

《温める時》

- ・レインコート
 - ・レジャーシート
 - ・防寒着
 - ・新聞紙
- #### 《涼しくする時》
- ・帽子(日光を遮る)
 - ・タオル、冷水に浸したタオル(布であればいい)
 - ・冷えピタ
 - ・保冷剤(あてる)

[2] 使用するもの

《温める時》

- ・湯たんぽ(ペットボトルにお湯を入れる)
- ・カイロ
- ・お湯にタオルや布類を浸したもの

《涼しくする時》

- ・うちわ
- ・モバイル扇風機
- ・日傘

