

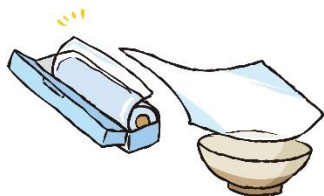
避難時のラップの使い方・アイデア

実際にラップを活用した内容と、同じ被災者の方から教えて頂いたアイデアをまとめます。ラップは使い方次第で、いろんな場面で活躍します。普段食品にしか使っていなかったラップの可能性を知ることによって、地震など万が一の際に活用していただければと思います。

お皿代わり・おにぎりを握る時に

ご存知の方も多い方法だと思いますが、お皿の上にラップを敷いて食品をのせます。そうすることで、洗い物が減り水の節約になります。また、紙皿がある場合も、被災直後は毎回使い捨てるほど紙皿の用意がないので、ラップを使った方が良いでしょう。

また、最近は主流になりつつありますが、おにぎりを作る時にもラップを使うと素手より衛生的です。



スポンジ

ラップをクシュクシュと丸めてスポンジ代わりになります。洗剤が無くてもある程度の汚れが落ちます。完全に清潔に…というのは難しいですが、汚れがたくさん残っていて不衛生になるよりもマシです。



腹巻・靴下の中に防寒アイテムとして

ラップは熱を逃がしにくいので防寒具としてもおすすめです。お腹に巻き腹巻代わりに、足先に巻いて靴下を履くと保温効果があります。しかし、ギュッと強く巻くと圧迫感があり気分が悪くなる恐れがあるので、ある程度余裕をもって巻くと快適です。

また、汗をかいた場合は、こまめにふき取りましょう。そのままにしておくと、かぶれたり、汗で逆に冷えてしまう可能性もあります。



防水性を利用し、濡れては困る物に巻く

ラップはほとんど水を通しません。そのため、災害時の急な雨や濡れては困る物に巻くと便利です。同様の使い方ですが、ラップは長さも物に合わせて使えます。注意点として、スマホや携帯電話など電子機器に関しては熱がこもってしまうため、あくまで緊急時としての利用がおすすめです。



ケガの応急処置

ちょっとしたケガの応急処置にもラップが使えます。震災時では無いのですが、手を切っしまい絆創膏も何もない時に、止血のため傷口を洗ってラップでキュッと包み、輪ゴムで留めてたことがあります。私は知識も無いので実践できるかは分かりませんが、骨折時の三角巾代わりになるそうです。



紐になる

ラップを端からクルクルと巻いていくと、紐代わりになります。思ったよりも強度があり、切れにくいです。更に強度を増したい時には、ラップの紐を3本作り、三つ編みにします。この場合、最初の3本を長めに作っておかなければ三つ編みにしたときにとても短くなってしまいましたのでご注意ください。



臭いが気になる・不衛生になりがちなゴミを包む

慣れない避難生活で食欲が無く、少し食べ物を残してしまった…食べこぼしてしまった…という時は、ラップでしっかり包んで捨てるのがおすすめです。食べ残しはもったいないと思ってしまうかもしれませんが、直接口を付けたものは雑菌が繁殖しやすく、季節によっては急速に悪くなる恐れがあるので捨てましょう。また食べ物以外にも臭いや汚れが気になる物は、ビニール袋がある場合はビニール袋で、無い場合はラップでと、必要に応じて出来る限り密閉して捨てましょう。

