

知っていることがいのちを守る

Knowledge protects one's own life.
你所掌握的知识将保护你的生命 알고 있는 것이 생명을 지킨다

身近なものがあなたを助ける

Ordinary goods save you.
身边之物将会帮助你 가까운 물건이 당신을 구한다

必要なのは、ひらめきです

Inspiration is required. 必要的是灵感 필요한 것은 기지입니다



東京臨海広域防災公園の体験学習施設「そなエリア東京」の「東京直下72 hツアー」では首都直下地震の発災から避難までの行動を体験できます。

国営東京臨海広域防災公園

<http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/tokyorinkai/>

72
時間

生き
抜く

ヒント

Hint to survive for 72 hours

72小时生还提示 72시간 생존힌트



この冊子は、「そなエリア東京」の「東京直下72 hツアー」で紹介している地震発生後の72時間を生き抜くヒントをまとめたものです。

もくじ

ガムテープ・マジック

ナベ

大判ハンカチ

ラップ

雑誌・レジ袋・大判ハンカチ・
ネクタイ

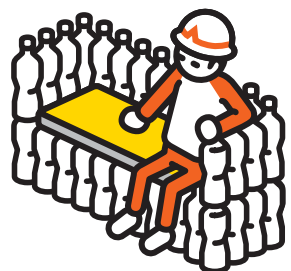
毛布

新聞紙・ビニール袋

空き缶

ペットボトル

おもちゃ



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

谷折り



ゴミ袋ハウスのつくりかた

How to make a garbage bag house

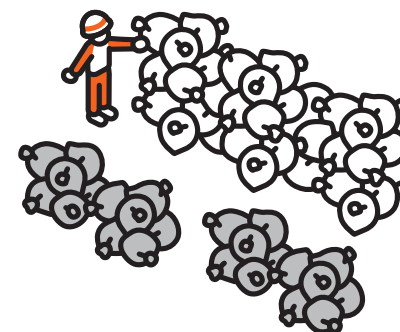
垃圾袋房的建造方法

쓰레기봉투하우스만드는방법

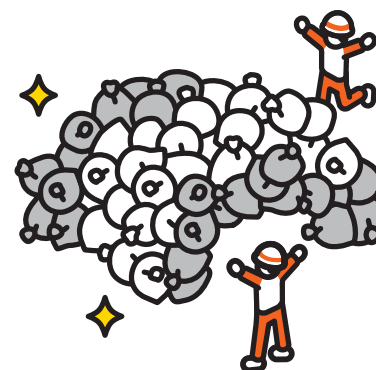
1 ゴミ袋をふくらませる
Blow up a garbage bag.



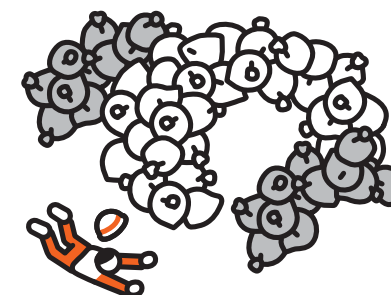
2 板状のものを3枚
つくる
Make three plate-like members.



4 完成！なかで寝る
Complete! Sleeps inside.



3 アーチにしてつなげる
Arch and connect.



トイレのつくりかた

How to make a toilet

厕所的用法 화장실만드는 방법

1 穴を掘る
Dig a hole.



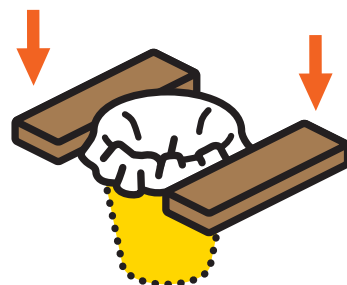
2 バケツを入れ、
ビニールをかぶせる
Insert a bucket, and cover with a vinyl sheet.



4 目隠しをする
Make a shield.



3 足場をつくる
Make a stand.



家族との連絡のとりかた

11

バケツリレーの方法

12

消火器のつかいかた

13

止血の方法

14

救命のながれ

15

119 番通報の方法

16

心肺蘇生法

17

AED のつかいかた

18

トイレのつくりかた

19

ゴミ袋ハウスのつくりかた

20



ガムテープ・マジック

Gummed cloth tape and felt pen

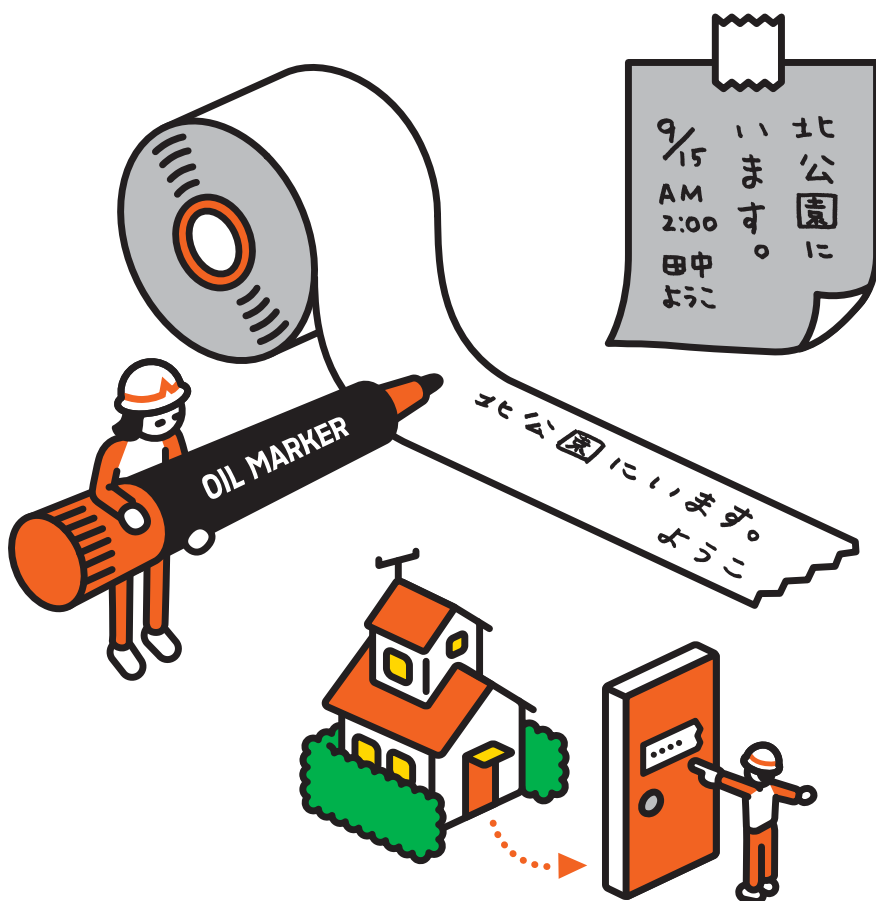
胶带、万能笔

검테이프 매직



伝言をのこす

Leave a message



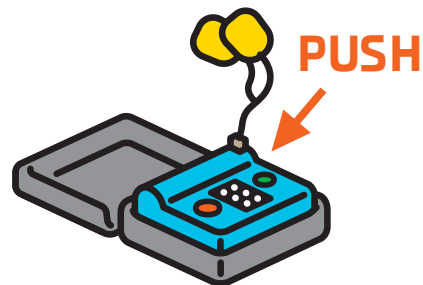
AEDのつかいかた

How to use AED

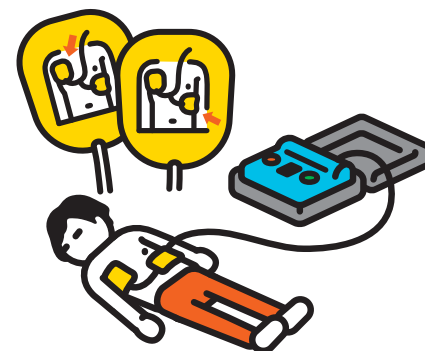
AED的用法

AED 사용 방법

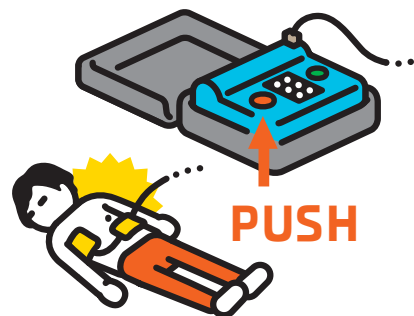
- 1 電源を入れる
Turn on the power.



- 2 パッドを貼る
Apply the pad.



- 4 ショックボタンをおす
Press the shock button.

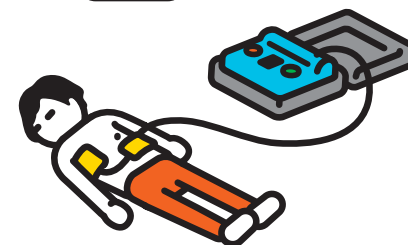


- 3 ショックが必要か
確認する

It is made not to touch the body.



からだに触れない
ようにする
Do not touch the body.





心肺蘇生法

Cardiopulmonary resuscitation

心肺复苏术 심폐소생술

1 気道を確保する
Ensure the respiratory passage.



2 呼吸の確認をする
Check breathing.



4 心臓マッサージを
30 回おこなう
Give heart massage 30 times.



3 人工呼吸を 2 回
おこなう
Give artificial respiration 2 times.





ナベ

Pot

鍋 남비

水をはこぶ
Carry water



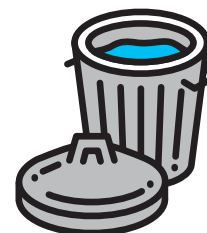
ナベ
Pot



引き出し
Drawer



洗面器
Lavatory



ゴミ箱
Trash



三角コーン
Triangular corn



ヘルメット
Helmet



大判ハンカチ

Large handkerchief

大手帕

큰 손수건



包帯にする
Use as a bandage.



止血帯にする
Use as a tourniquet.



マスクにする
Use as a mask.



旗にする
Use as a flag.



遊びにつかう
Use for play.



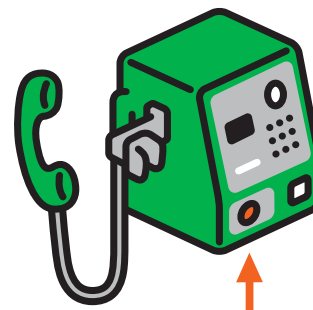
119番通報の方法

How to make an emergency call

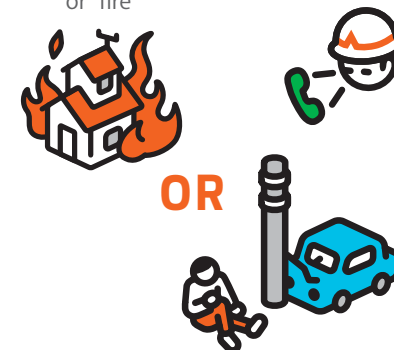
119台的通報方法

119번 통보방법

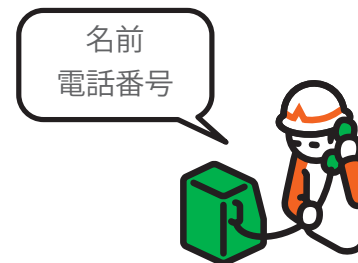
1 「119」をダイヤル
Dial "119".



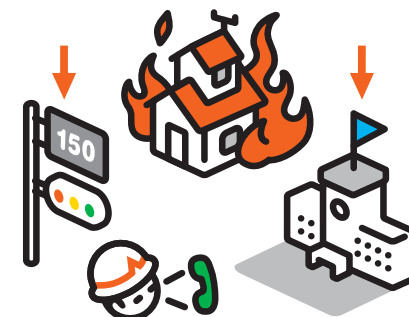
2 「救急」か「火事」か
答える
Call whether "emergency service"
or "fire"



4 名前と電話番号を
伝える
Tell one's own name and telephone
number.



3 場所と状況を伝える
Tell the place and conditions.



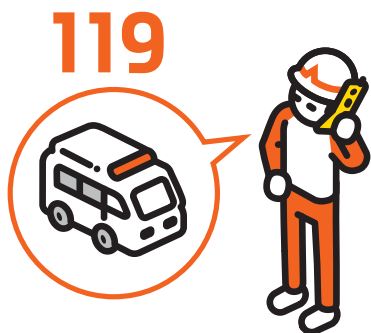


救命のながれ

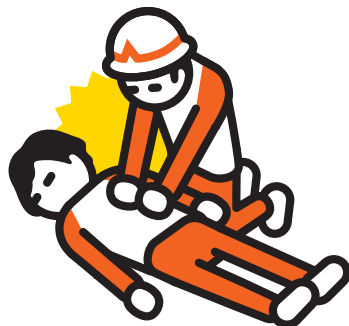
Flow of life saving

抢救的程序 구명 의 흐름

1 119 番通報
Emergency call (dial 119)



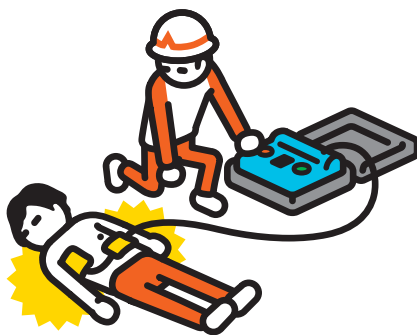
2 心肺蘇生
Cardiopulmonary resuscitation



4 医療処置
Medical aid



3 AED



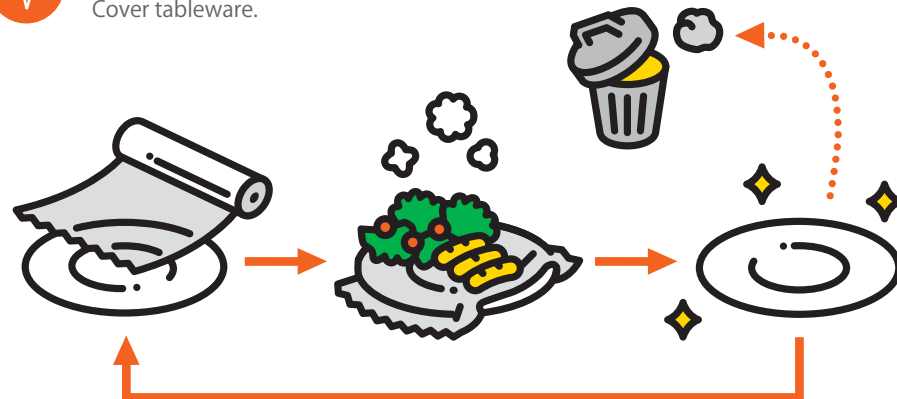


ラップ

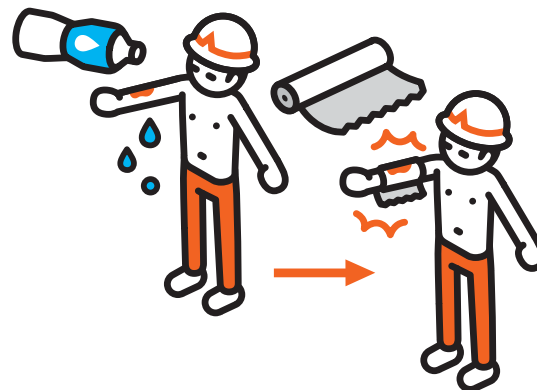
Wrap

保鲜膜 랩

食器にかぶせる
Cover tableware.



包帯にする
Use as a bandage.



防寒につかう
Use for cold protection.





雑誌・レジ袋・大判ハンカチ・ネクタイ
Journal, checkout bag, large handkerchief, and necktie
杂志、购物袋、大手帕、领带 잡지·렌지봉투·큰 손수건·넥타이



骨折の応急手当てをする

Provide first aid to broken bone.

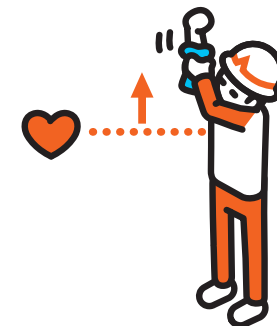


止血の方法

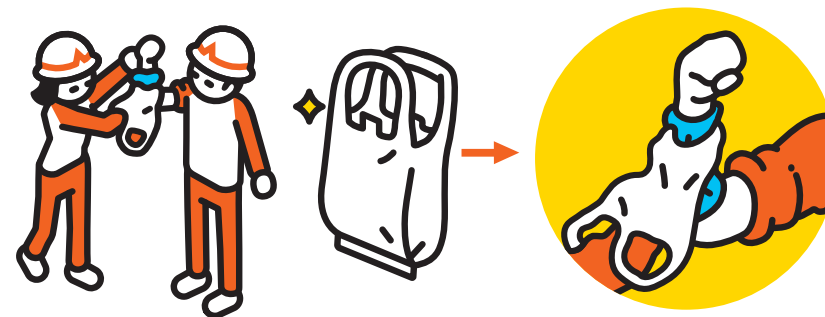
How to stop the blood

止血方法 지혈방법

- 1** きれいな布を傷口に当て、強く押さえる
Apply clean cloth to the wound, and press strongly.
- 2** 傷口を心臓より高くする
Keep the wound higher than the heart.



- 3** 直接血にふれないようにして感染を防ぐ
Do not contact blood directly to prevent from being infected.





消火器のつかいかた

How to use extinguishers
灭火器的用法 소화기 사용방법

1 ピンを引きぬく
Pull out the pin.



2 火元に向ける
Turn to the fire.



4 火を消す
Put out the fire.



3 レバーをにぎる
Hold the lever.



毛布

Blanket
毛毯 모포

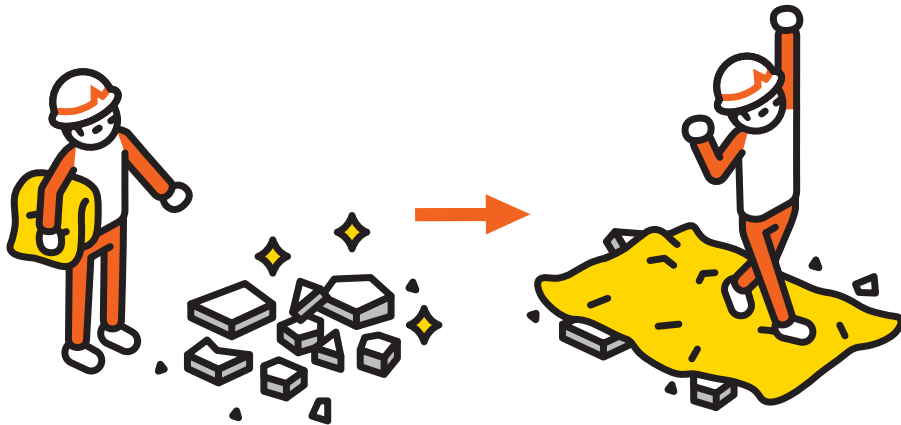
担架にする
Use as a stretcher.



防寒につかう
Use for cold protection.



ガラスの上に敷いて歩く
Cover on glass to walk.





新聞紙・ビニール袋

Newspaper and plastic bag

报纸、塑料袋

신문지·비닐봉투

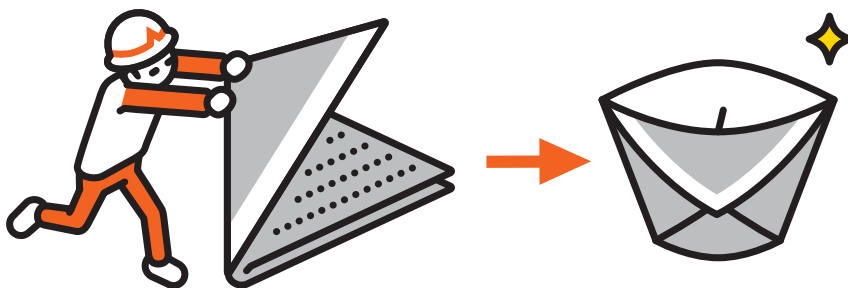


食器をつくる

Use as tableware

1 食器をつくる

Use as tableware



3 よそう

It takes it in tableware.



2 ビニールをかぶせる

It covers with the vinyl.



谷折り



バケツリレーの方法

Effective bucket brigade

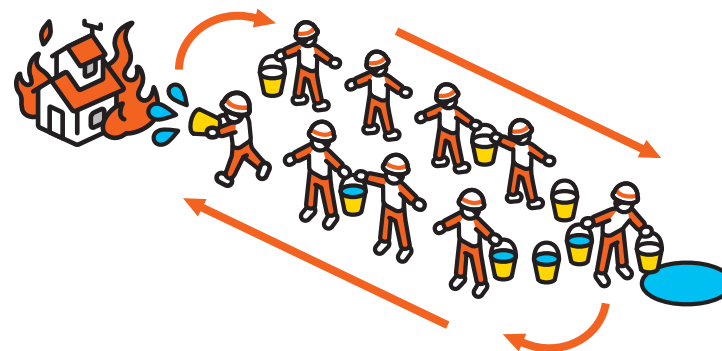
水桶接力的方法

물통 릴레이 방법



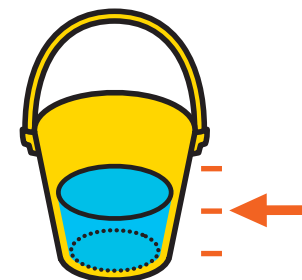
送る側と返す側の2列になる

Make two lines of sending and returning sides.



水を入れすぎない

Do not fill water too much.



かけ声をだす

Call out.



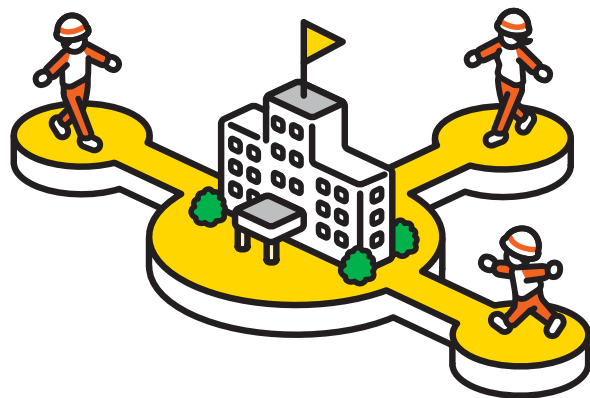
消火栓がある場所では、消火ポンプをつかいます。
消火ポンプのつかいかたも練習しておきましょう。

The fire pump is used in the place with the fire-plug.
Those who use it about the fire pump will also be practicing.

家族との連絡のとりかた

How to make contact with one's family
与家人的联系方法 가족과의 연락방법

家族と集合場所をきめておく
Specify where to join with one's family.



災害用伝言サービスを利用する
The message service for accidents is used.

災害用伝言板
Disaster Message Board

災害用伝言ダイヤル
Disaster Message Exchange



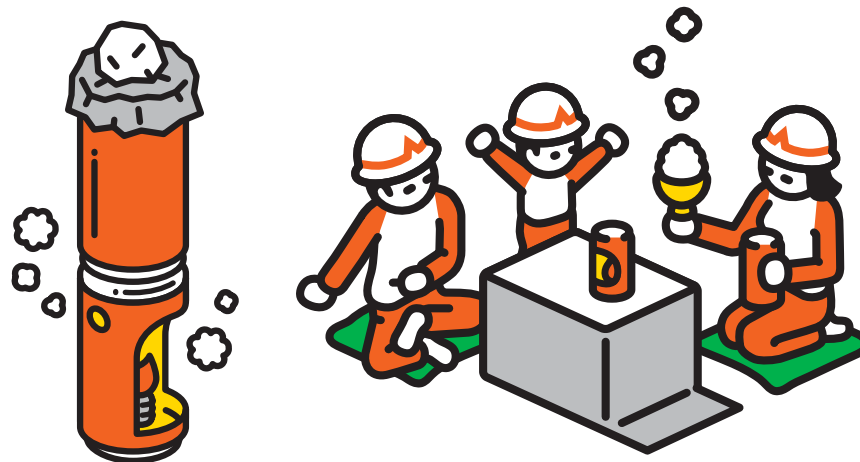
空き缶

Empty can
空罐 빈 캔

ランタンをつくる
Use to make a lantern.



ご飯を炊く
Use to cook rice.





ペットボトル

PET bottle

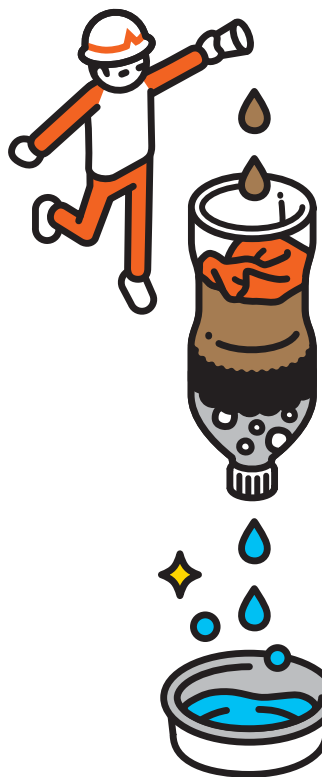
塑料瓶

페트병



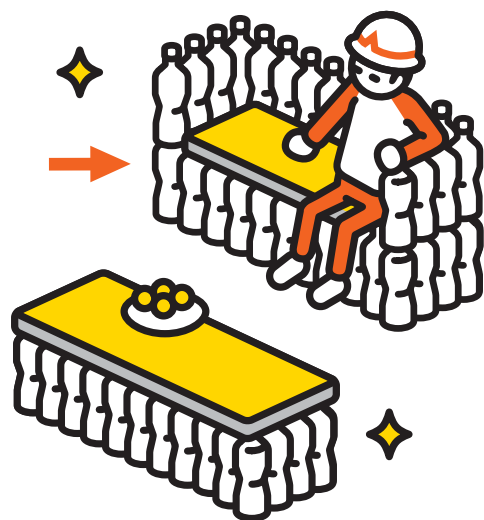
ろ過器をつくる

Use to make a filter.



テーブルやイスをつくる

Use to make a table and chair.



おもちゃ

Toy

玩具

장난감



子供たちの笑顔をつくる

Use to make children easy.

