

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

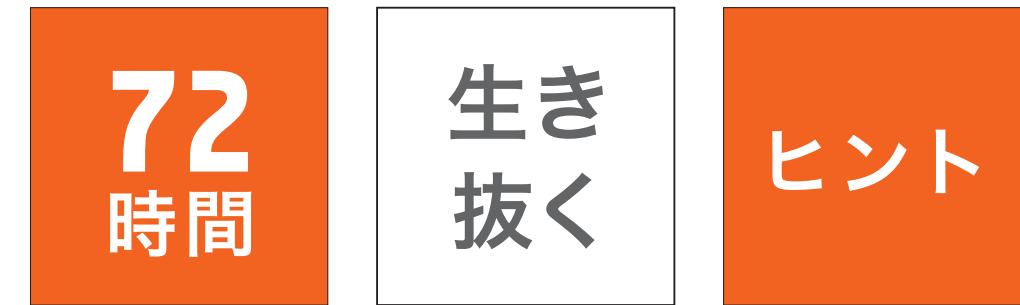
身近なものがあなたを助ける  
Ordinary goods save you.  
身边之物将会帮助你 가까이의 물건이 당신을 구한다

必要なのは、ひらめきです  
Inspiration is required. 必要的是灵感 필요한 것은 기지입니다

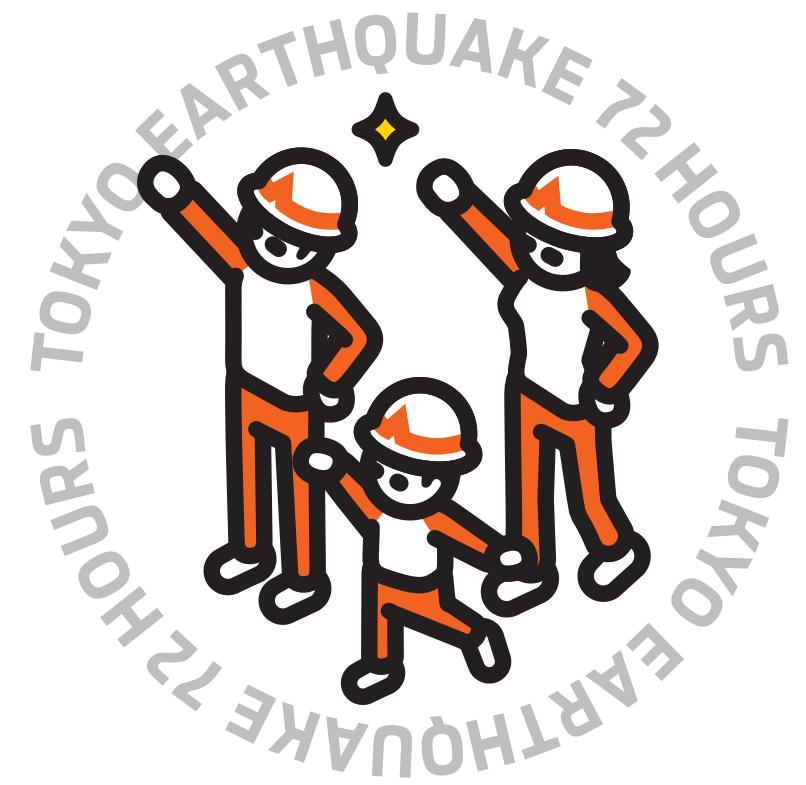


東京臨海広域防災公園の体験学習施設「そなエリア東京」の「東京直下 72 h ツアー」では首都直下地震の発災から避難までの行動を体験できます。

国営東京臨海広域防災公園  
<http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/tokyorinkai/>



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

1

ナベ

2



大判ハンカチ

3

ラップ

4

雑誌・レジ袋・大判ハンカチ・  
ネクタイ

5

毛布

6

新聞紙・ビニール袋

7

空き缶

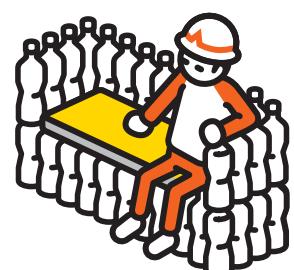
8

ペットボトル

9

おもちゃ

10



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

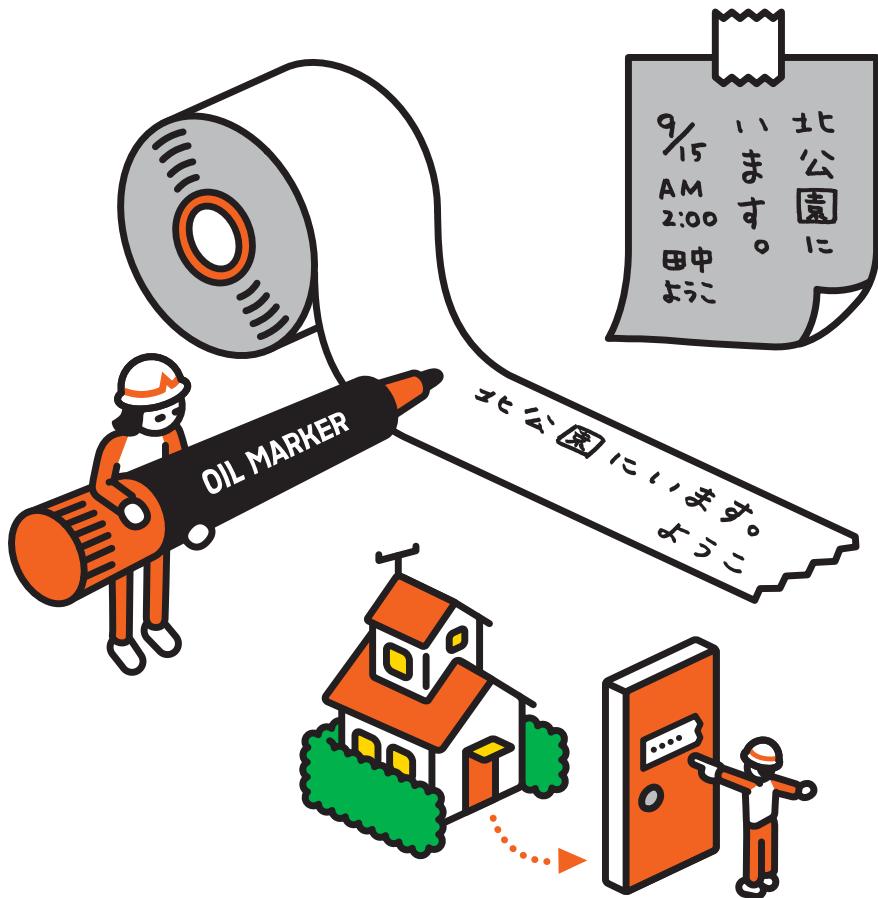
ゴミ袋ハウスのつくりかた

20





伝言をのこす  
Leave a message



水をはこぶ  
Carry water

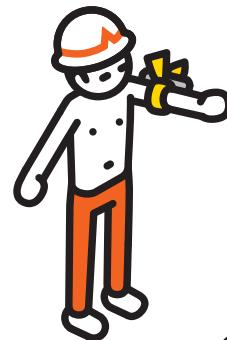




包帯にする  
Use as a bandage.



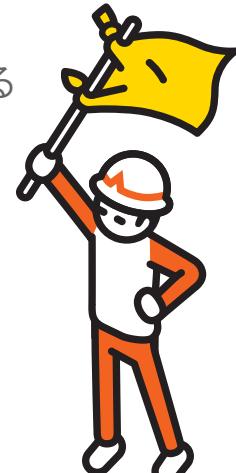
止血帯にする  
Use as a tourniquet.



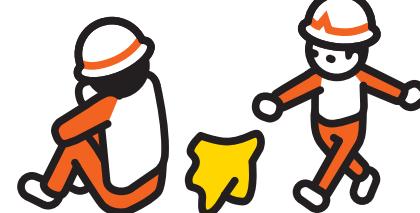
マスクにする  
Use as a mask.



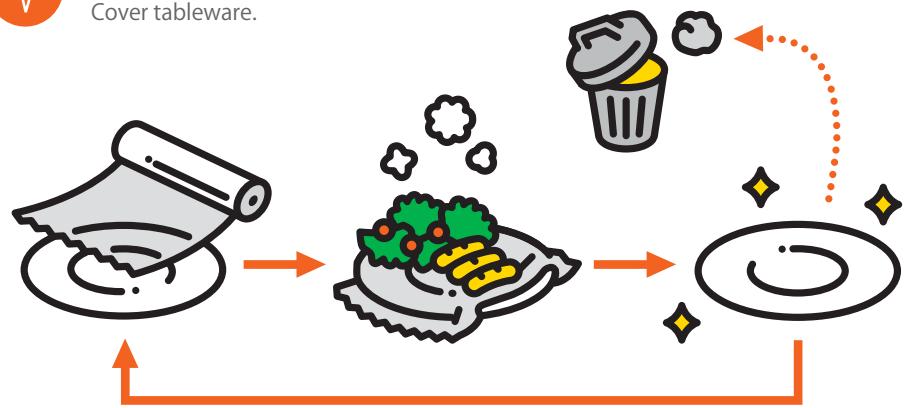
旗にする  
Use as a flag.



遊びにつかう  
Use for play.



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.

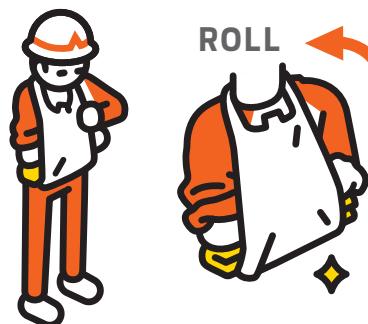
1



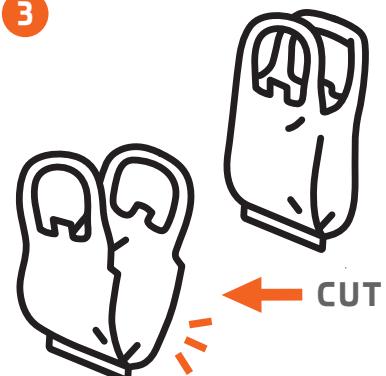
2



4



3



5



毛布  
Blanket  
毛毯 모포



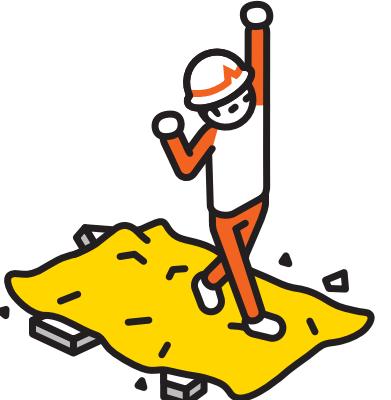
担架にする  
Use as a stretcher.



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.

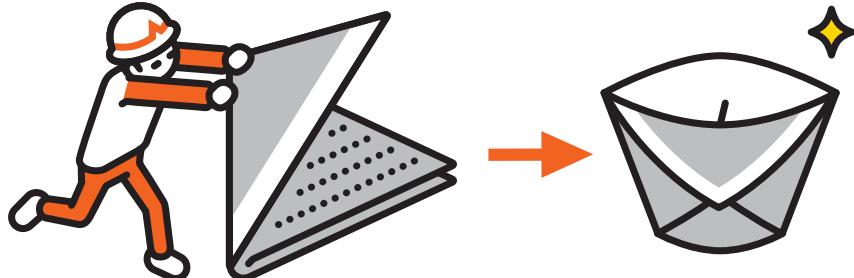


6



**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.



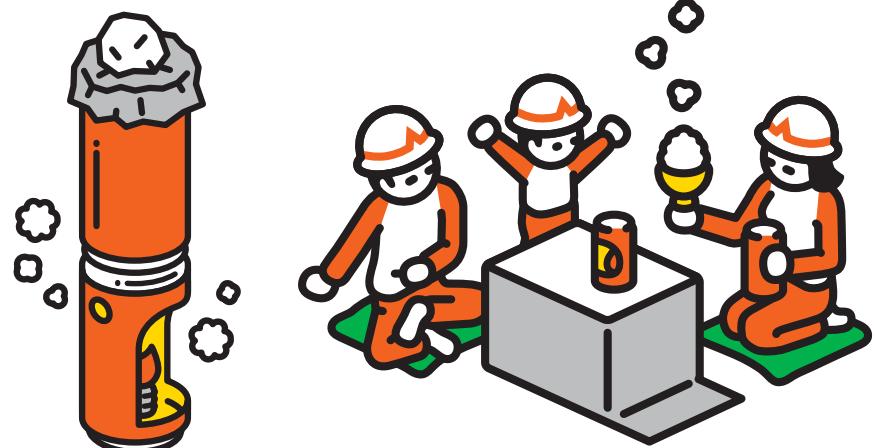
2 ビニールをかぶせる  
It covers with the vinyl.



**ランタンをつくる**  
Use to make a lantern.

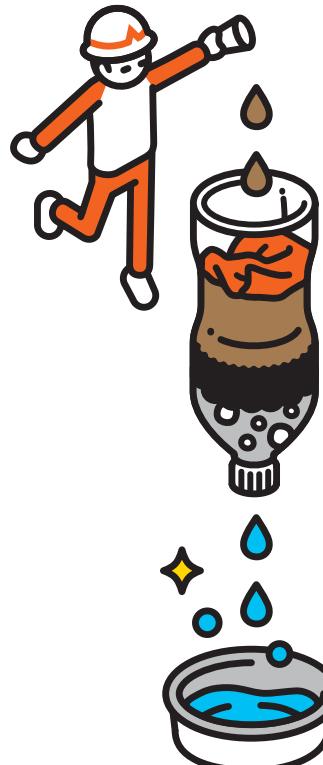


**ご飯を炊く**  
Use to cook rice.

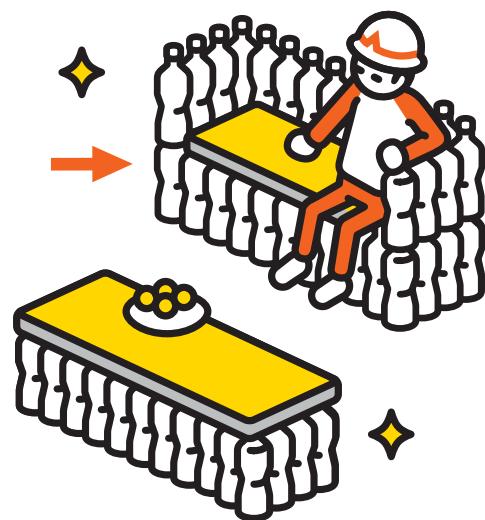




ろ過器をつくる  
Use to make a filter.



テーブルやイスをつくる  
Use to make a table and chair.



子供たちの笑顔をつくる  
Use to make children easy.



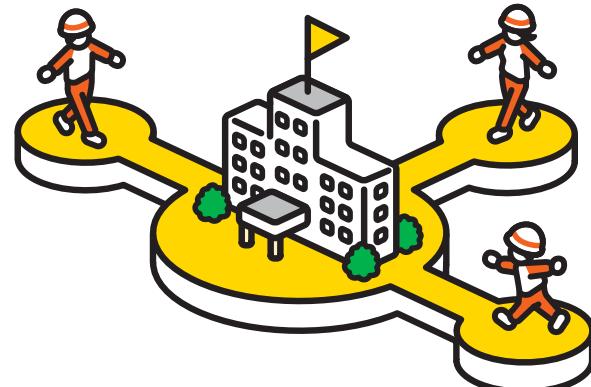


## 家族との連絡のとりかた

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

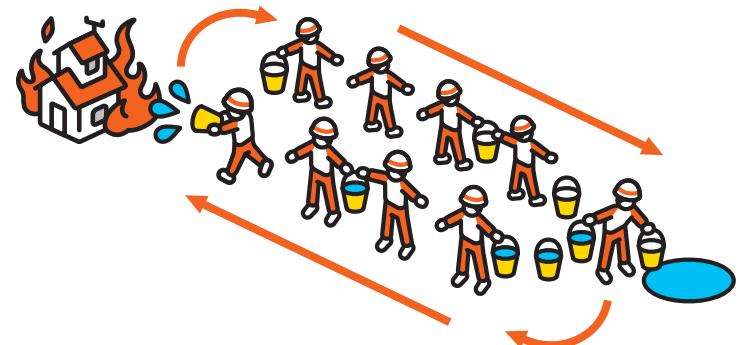


## バケツリレーの方法

Effective bucket brigade  
水桶接力的方法 물통 릴레이 방법



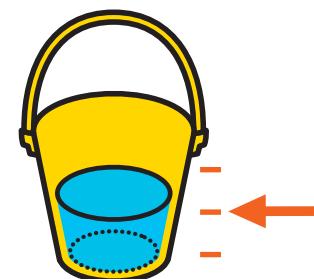
送る側と返す側の2列になる  
Make two lines of sending and returning sides.



水を入れすぎない  
Do not fill water too much.



かけ声をだす  
Call out.  
ハイ!



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.



## 消火器のつかいかた

How to use extinguishers  
灭火器的用法      소화기 사용방법

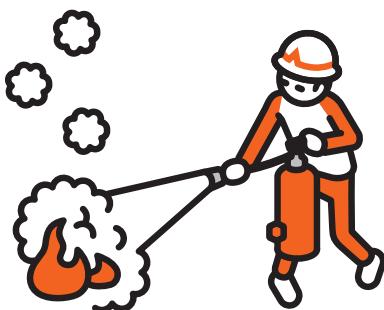
- 1 ピンを引きぬく  
Pull out the pin.



- 2 火元に向ける  
Turn to the fire.



- 4 火を消す  
Put out the fire.



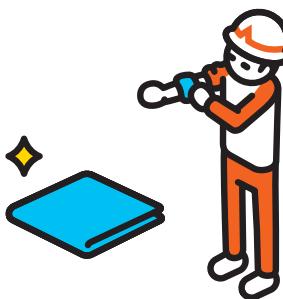
- 3 レバーをにぎる  
Hold the lever.



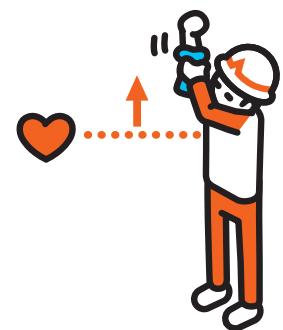
## 止血の方法

How to stop the blood  
止血方法      지혈방법

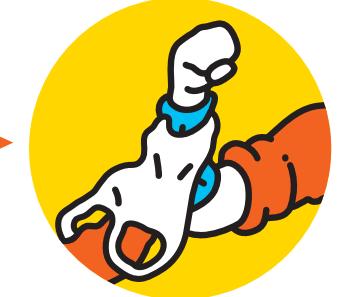
- 1 きれいな布を傷口に  
当て、強く押さえる  
Apply clean cloth to the wound,  
and press strongly.



- 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.





## 救命のながれ

Flow of life saving  
抢救的程序 구명의 흐름

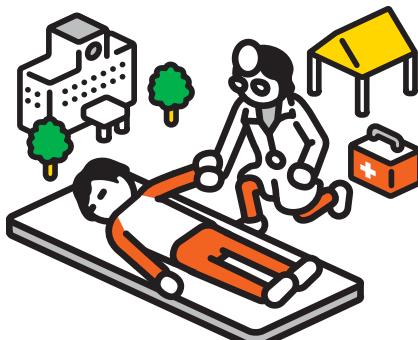
- 1 119番通報  
Emergency call (dial 119)



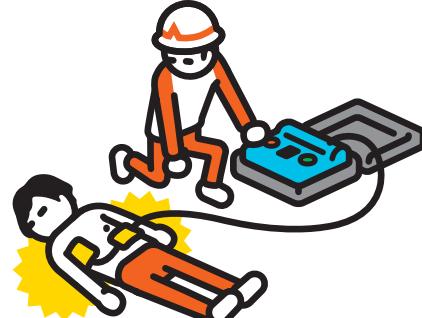
- 2 心肺蘇生  
Cardiopulmonary resuscitation



- 4 医療処置  
Medical aid



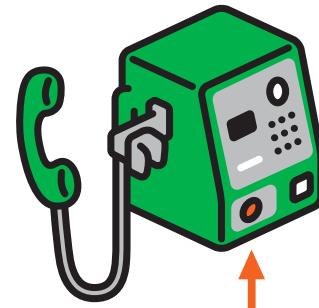
- 3 AED



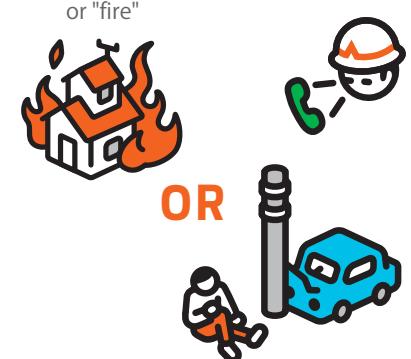
## 119番通報の方法

How to make an emergency call  
119台의通报方法 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.

名前  
電話番号



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





## 心肺蘇生法

Cardiopulmonary resuscitation  
心肺复苏术 심폐소생술

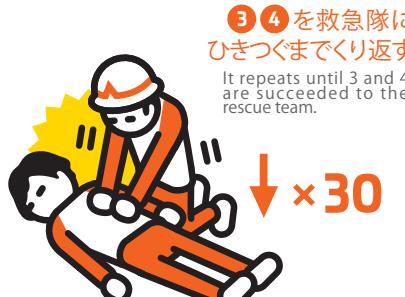
- 1 気道を確保する  
Ensure the respiratory passage.



- 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.  
③④を救急隊にひきつぐまでくり返す  
It repeats until 3 and 4 are succeeded to the rescue team.



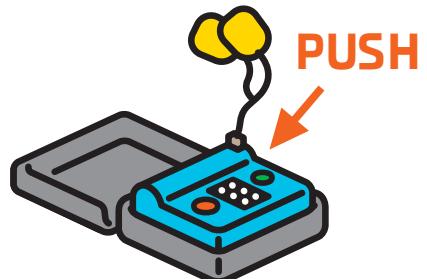
- 3 人工呼吸を2回おこなう  
Give artificial respiration 2 times.



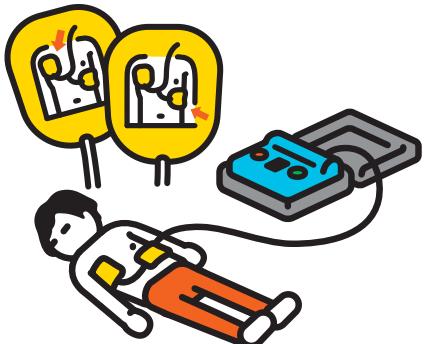
## AEDのつかいかた

How to use AED  
AED的用法 AED 사용방법

- 1 電源を入れる  
Turn on the power.



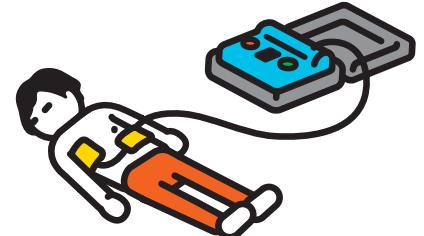
- 2 パッドを貼る  
Apply the pad.



- 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.





## トイレのつくりかた

How to make a toilet

厕所的用法

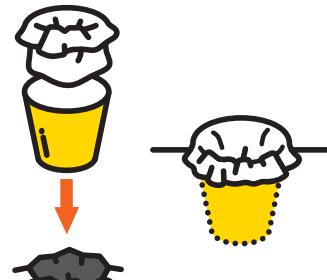
화장실만드는 방법

- 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.



## 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

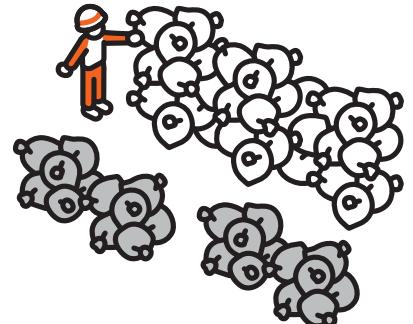
- 1 ゴミ袋をふくらませる

Blow up a garbage bag.



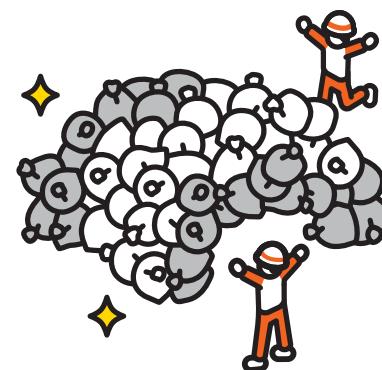
- 2 板状のものを 3 枚つくる

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.

