

ボラティアの服装と準備



帽子 →

マスク

防塵マスクや
立体マスクがおすすり

厚手で長めの
ゴム手袋

(軍手はNG
中にはめるなら汗を吸う
ので良い)

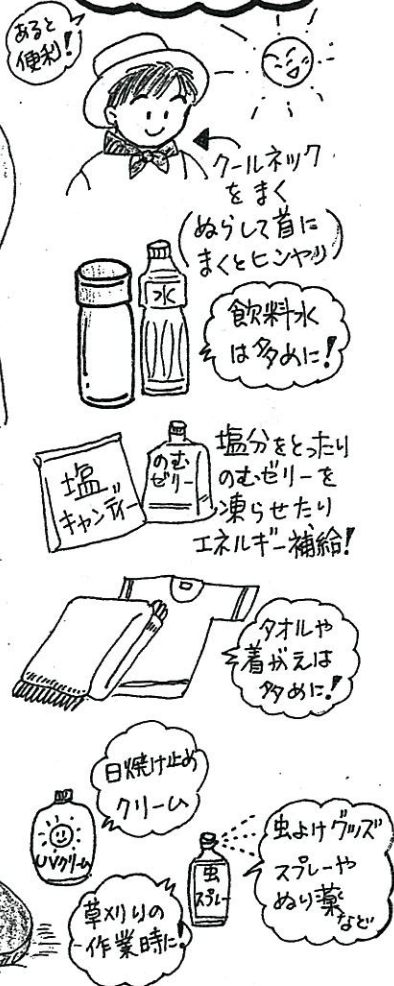
長袖長ズボン

長ぐつ

(足指み抜き防止の
インソール入りをおすすめ!)
ホームセンターで1,000円位

※ 現地に行っから
バスの中で着替える
ことができます。

暑さ対策



あと
便利!

クールネット
をまく
(ぬらして首に
まくとヒンヤリ)

飲料水
は多めに!

塩分をとったり
のむせりーを
凍らせたり
エネルギー補給!

タオルや
着替えは
多めに!

日焼け止め
クリーム

虫よけグッズ
スプレーや
ぬり薬
など

草刈りの
作業時に

◆安全と衛生◆ 『無理せずケガなく』

・粉塵
→ 粉塵用のマスクや
タオルでカバー



・破傷風
| 深い刺し傷に注意!
| → ケガをしないように長袖・手袋・
| 長靴・安全靴等を装着する。

・熱中症(夏季)
大量の汗や通気性の悪い服
での作業、睡眠不足、前日の
お酒の飲み過ぎに注意。
→ 水分、塩分(水だけじゃダメ)
休憩をとること。

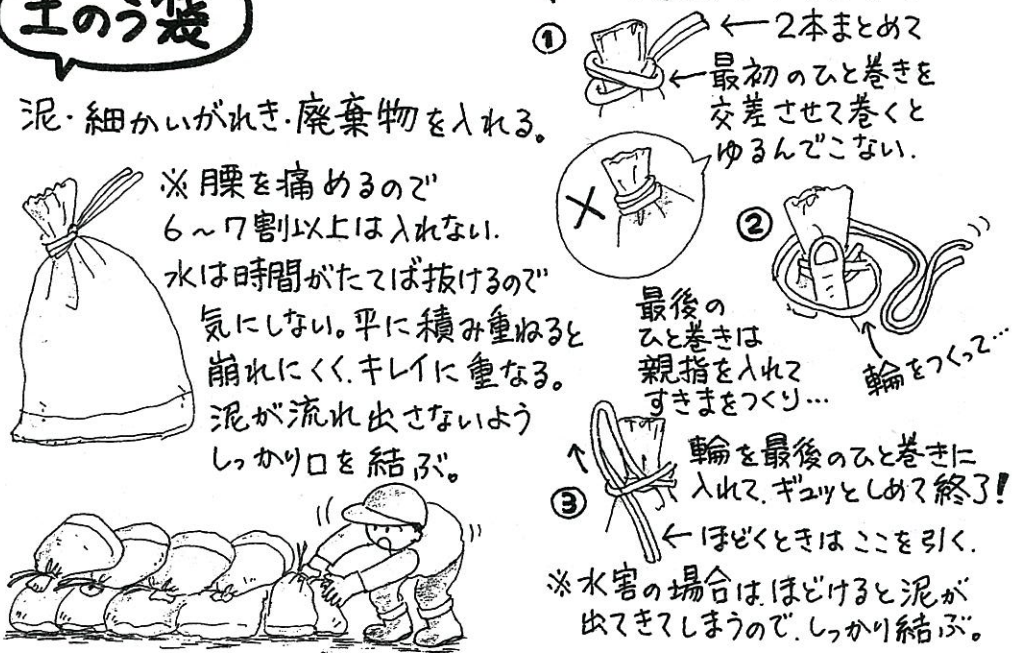
・活動後はうがい手洗い!
真水やうがい薬があると
便利

清潔に
しまおう!



土のう袋

◆土のう袋をしぼるコツ◆



泥・細かいがれき・廃棄物を入れる。

※ 腰を痛めるので
6~7割以上は入れない。
水は時間がたてば抜けるので
気にしない。平に積み重ねると
崩れにくく、キレイに重なる。
泥が流れ出さないよう
しっかり口を結ぶ。

- ① ← 2本まとめ
← 最初のひと巻きを
交差させると巻くと
ゆるんでこない。
- ② 最後の
ひと巻きは
親指を入れて
すきまをつくり...
輪をつくら...
- ③ 輪を最後のひと巻きに
入れて、ギュッと締め終了!
← ほぞくときはここを引く。

※ 水害の場合はほぞけると泥が
出てきってしまうので、しっかり結ぶ。