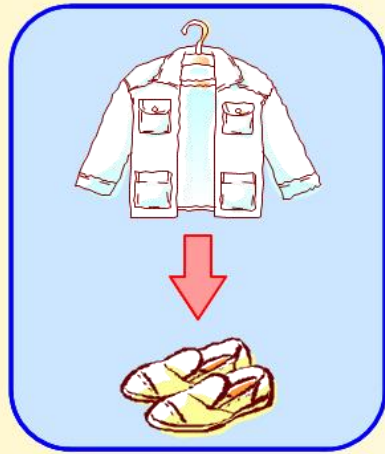




身近な防災術

～上着で靴～



準備するもの



- 長袖の上着
- 中敷き (ダンボールなど)

1



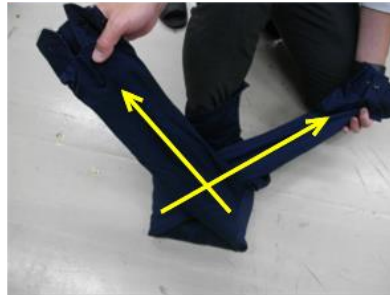
上着の中央部分に中敷きを置き、その上に足を乗せます

2



上着の裾を足首に巻き付けます

3



袖部分を足の甲側に折り込みます

4



左右の袖を足の甲の上で交差させ足首に巻き付けて結び完了です