

避難所掲示物・リーフレット

項 目		
生活	1	たばこ禁止
	2	喫煙所
	3	靴を脱ぎましょう
	4	4-1 更衣室男性
		4-2 更衣室女性
	5	おむつ替えスペース
	6	授乳室
清潔	7	手を洗いましょう!
	8	手の洗い方
	9	手を清潔に!
	10	歯磨き、お口のケアはあなたの命を守ります! (大人編)
	11	こんな時でも虫歯にならないように! (こども編)
活動	12	エコノミー症候群の予防
	13	エコノミー症候群の予防 足の運動
	14	生活不活発病に注意!
	15	換気をしましょう!
健康 衛生	16	食事はとれていますか
	17	水分を取りましょう!
	18	心と体の変化について
	19	おねがい!体の調子が...
	20	おねがい!せきやくしゃみをする時...
	21	血圧の高めの方へ
	22	血糖の高めの方へ
食事	23	配給食品の受入時の注意
	24	配給食品配布時の注意点
	25	配給食品チェック表
	26	配られた食べ物はすぐに食べましょう!
	27	炊き出しをする皆様へ
こども・ 女性	28	避難所で気を付けること
	29	避難所で過ごす女性のみなさま・避難所運営者のみなさま
トイレ の 衛 生 管 理	30	避難所運営のみなさまへ
	31	トイレを使うときの注意
	32	災害用トイレ処理袋の使い方
	33	水が使えない清掃のポイント
	34	仮設トイレ清掃のポイント

きんし たばこ禁止



たばこを吸^すっては いけません。

きつ えん じょ
喫煙所



たばこを ^す吸ってもいいところ。

すいがらは ^{じぶん}自分で かたづけましょう。

くっ
靴をぬぎましょう



くっ
靴を はいては いけません。

だんせい
男性

こういしつ
更衣室



ふく き が
服を着替えるところ

じょせい
女性

こういしつ
更衣室



ふく き が
服を着替えるところ

おむつがえ スペース



じゅにゆうしつ 授乳室



じゅにゆう
授乳するところ

て あ ら
手を洗いましょう!

せっ あら
石けんで洗い、

りゅうすい なが
流水でよく流しましょう!!

て あら
手を洗うことで

かんせんしょう よぼう
感染症の予防につながります



かんせんしょう しょくちゅうどく
感染症や食中毒に ならないために、手を洗いましょう！

て あら か た 手の洗い方

1



なが みず て あら
流れている水で、手を洗います。
せっ て あら
石けんで、手のひらを洗います。

2



て こう あら
手の甲を洗います。

3



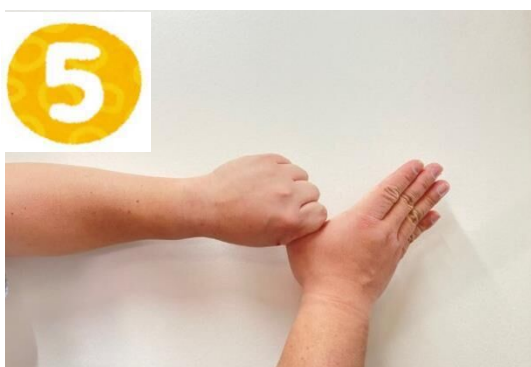
ゆび さき つめ なか あら
指の先、爪の中を洗います。

4



ゆび ゆび あいだ あら
指と指の間を洗います。

5



おやゆび あら
親指を洗います。

6



てくび あら
手首を洗います。

さいご て みず あら
最後に、手を水できれいに洗います。きれいなタオルで、手をふきます。
そしてアルコール消毒をします。

手を清潔に！

しゅししょうどくやく
アルコール手指消毒薬は
たっぷり手にとり、
かんそう
乾燥するまで手にすりこみます。



はみが くち いのち まも 歯磨き、お口のケアはあなたの命を守ります！

はいえん ふせ はみが
肺炎を防ぐために歯磨きを！

くち せいけつ さいきん はんしよく
・お口が清潔でないと細菌が繁殖し、
はいえん ぜんしん びょうき あっか
肺炎になりやすく、全身の病気の悪化に
つながります。

こうれいしゃ とく ちゅうい
・高齢者は特に注意が必要です。

い ば はいえん
入れ歯をきれいにして肺炎
ふせ
を防ぎましょう

くち せいけつ たも い ば
・お口を清潔に保つには入れ歯の
てい だいじ
お手入れが大事です。

しょくご い ば
・食後に入れ歯をきれいにしましょう。

よる ね い ば はず
・夜寝るときは入れ歯を外しましょう。

は
歯ブラシがないとき

しょくご しょうりょう みず
・食後に少量の水や

ちゃ
お茶でうがいをします。

・ハンカチやティッシュで



は よご と こうか
歯の汚れを取るのも効果があります

だえき だ くふう
唾液を出す工夫を

だえき くち なか
・唾液は口の中をきれい

たも はたら
に保つ働きがあります

みみ した あご した て
・耳の下、ほお、顎の下を手でもんだり、

あたた だえき で
温めると唾液が出やすくなります



みず すく はみが
水が少ないときの歯磨き

やく みず ようい
1. 約30mlの水を用意

みず は はみが
2. 水で歯ブラシをぬらして歯磨きをします

あいま は よご ふ と
3. 合間に歯ブラシの汚れをティッシュで拭き取ります

みず すこ くち ふく かい わ
4. コップの水を少しずつ口に含み、2～3回に分けてすすぎます

えきたい はみが せんこうえき みず か みず ふよう
・液体歯磨き、洗口液があれば、水の代わりにお使いください（水のすすぎは不要）

ぐすり くち せいけつ たも こうかてき
・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です





こんな時^{とき}でも



虫^{むし}歯^ばにならないように気^きをつけること

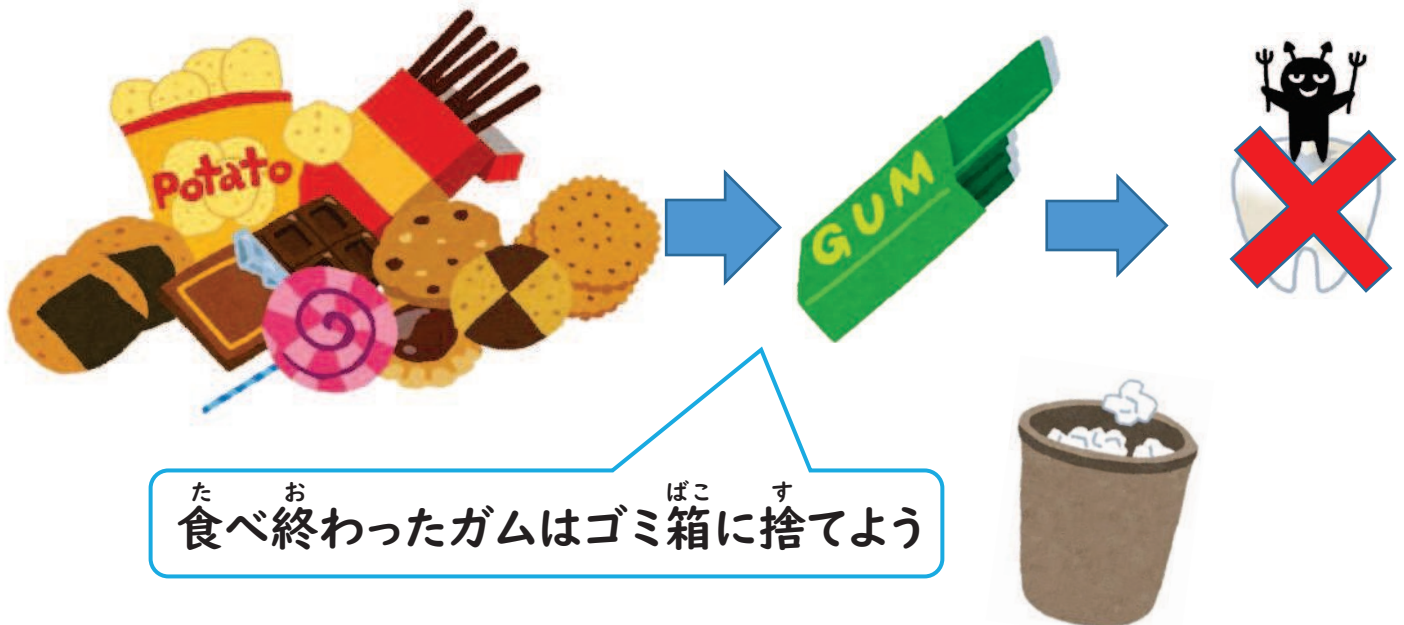
 ごはんは決^きまった時^じ間^{かん}にたべよう。

 はやねはやお
早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おきをしよう。

 あま
甘^{かん}いおやつ・お菓^{かし}子のだらだら食^たべるのはやめよう。時^じ間^{かん}を
決^きめてたべよう。

 すいどう
水^{すい}道^{どう}が使えるようになったら歯^は磨^{みが}きをしよう。

 しょくご
食^{しょく}後^ごにキシリトール入^いりシュガーレスガムをよく噛^かむ
ことでも虫^{むし}歯^ばを防^ふげるとよ。



エコノミークラス症候群の予防

しよくじ すいぶん じゆうぶん
食事や水分を十分に
と
摂っていない

くるま せま ざせき
車などの狭い座席
ちようじかんすわ
に長時間座っている

あし うご
足を動かさない

じようき じようたい けっこうふりよう お けつえき かた
上記のような状態のとき、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。この固まった
けつえき けっせん けっかん なか なが はい つ はいそくせん ひ お おそ
血液（血栓）が、血管の中を流れて肺に詰まり、肺塞栓などを引き起こす恐れがあります。

エコノミークラス症候群にならないために必要なこと

からだ うご ある
体を 動かす。 歩く。



にち なんかい みず の
1日に 何回も 水を 飲む。

あし うんどう あし
足の 運動を する。 足を マッサージする。

あし あ ね
足を 上げて 寝る。



すこ おお ふく き
少し 大きい 服を 着る。

エコノミークラス症候群の予防

しよくじ すいぶん じゆうぶん
食事や水分を十分に
と
摂っていない

くるま せま ざせき
車などの狭い座席に
ちようじかんすわ
長時間座っている

あし うご
足を動かさない

じようき じょうたい けっこうふりよう お けつえき かた
上記のような状態のとき、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。この固まった
けつえき けっせん けっかん なか なが はい つ はいそくせん ひ お おそ
血液（血栓）が、血管の中を流れて肺に詰まり、肺塞栓などを引き起こす恐れがあります。

エコノミークラス症候群を予防するための足の運動

あし ゆび
①足の指でグーをつくる



あし ゆび ひら
②足の指を開く



あし じょうげ さきだ
③足を上下につま先立ちをする



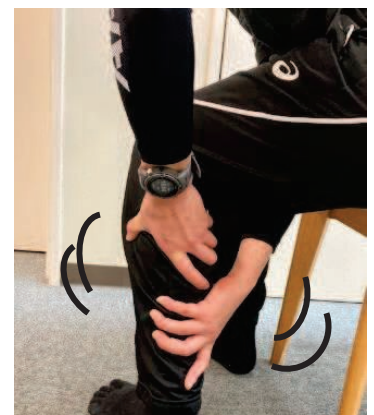
さき ひ あ
④つま先を引き上げる



りょうて かか あし
⑤ひざを両手で抱え、足の
ちから ぬ あしくび まわ
力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



せいかつふかっぱつびょう ちゅうい 生活不活発病に注意!

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下し、関節が固くなって「動けなくなる」ことを生活不活発病といいます。

◎予防のポイント

定期的に体を動かす

周りの人とコミュニケーションをとり、楽しみや役割を持つ

身の回りのことは、できるだけ自分でする

参加できる作業があれば協力する

◎予防のための運動

息は止めず、自然に呼吸して、痛みのない範囲で行いましょう。

体側

- ①両手を組む。
- ②ゆっくり頭の上に引き上げる。



背中

- ① 円を描くように両手を組む。
- ②背中を丸めながら、上体を前に倒す。



首まわり

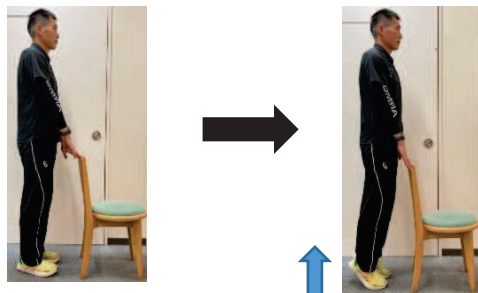
- ①首をゆっくり肩側に倒す。
- ②手を頭に添えて、軽く肩に引き寄せる。
- ③反対側も同様に行う。



ひとつの動作につき 15～30 秒かけて筋肉を伸ばしましょう。

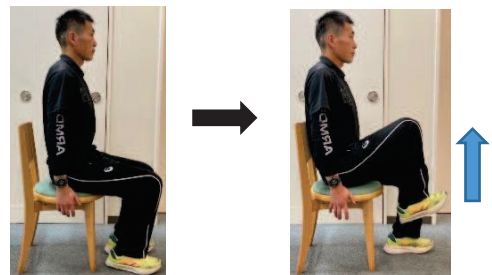
かかと

- ① つま先を支点にして、かかとを上へ引き上げる。



もも上げ

- ①手を椅子の前面に置き、体を安定させる。
- ②片方ずつの膝を胸に引きつけるように脚を上げる。



ひとつの運動を 10～15 回繰り返して行いましょう。

く う き い か 空気を入れ換えましょう！

○^{まど}窓や^あドアを開けましょう。

^{ふん}30分に ^{かい}1回、^{ふんかん}5分間、^{くうき}空気の^{なが}流れを^{つく}作るために^{に ほうこう}二方向の^{まど}窓や^あドアを開けましょう。

○^ね寝るための^{どうぐ}道具は^{ひろ}広げて^{かんそう}乾燥させましょう。

^{さいきん}細菌やウイルスを^{そと}外に^だ出しましょう。



しょくじ 食事はとれていますか？

ふあん しょくよく
不安で食欲がない、飲み物や食べ物^{もの}が十分^{じゅうぶん}に行き届^{とど}かない

じょうきよう
状況^{じょうきよう}かもしれませんが、できるだけ^{ただ}食べてエネルギーをとりましょう。

- エネルギーは暑^{あつ}さや寒^{さむ}さに対^{たい}抗^{こう}し、体^{たい}力^{りき}や健^{けん}康^{こう}の維^い持^じのた^{たい}め^めに大^{だい}切^{せつ}です。
- 食^{しょく}欲^{よく}がない時^{とき}には、エネ^えルギ^るーのあ^ある飲^のみ物^{もの}や汁^{あま}物^{もの}、甘^{かん}い食^{しょく}べ物^{ぶつ}から試^{ため}してみましよう。
- 災^{さい}害^{がい}時^じにはビ^びタ^たミ^みンやミ^みネ^ねラル、食^{しょく}物^{ぶつ}纖^{せん}維^いが不^ふ足^{そく}しがちです。
- 野^や菜^{さい}や果^{くだもの}物^{もの}ジュー^{せい}スな^などが手^てに入^{はい}った^とら積^{せき}極^{ごく}的^{てき}に摂^とりましよう。
- 食^{しょく}欲^{よく}がない、固^{かた}いもの^{もの}が食^たべに^{こま}く^{こま}いなど、困^{こま}った^{こま}ことは相^{そう}談^{だん}しましよう。



す い ぶん

水分をとりましょう！

いんりようすい かぎ
○飲料水やトイレが限られており、水分を控えがちです。

の もの いしき
飲み物があるときは、意識してとるように心がけましょう。

すいぶん ひか
○水分を控えることにより、脱水・心筋梗塞・エコノミークラ

しょうこうぐん たか
ス症候群などの危険が高まります。



こころ からだ へん か 心と体の変化について

つぎのような場合は早めに

せんもんか い し ほけんし かんごし そうだん
専門家（医師・保健師・看護師）に相談しましょう。



こころ からだ かん
心と体がつらいと感じる

さみしくてたまらないのに自分の気持ちを
すなお はな あいて
素直に話せる相手がいない

さけ りょう ふ の
お酒の量が増えて飲まずにはいけない

かぞく ゆうじん こころ からだ しんぱい
家族や友人の心や体が心配

心と体の変化について

災害など大きなストレスにあった後には、程度の差はあっても誰もが不安や心配など心や体に変化が表れます。不安や心配の多くは時間とともに回復していきます。

※疲れがとれない ※眠りにくい、眠れない ※自分が無力に感じる

※じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くないのに急に汗が出る

※物事に集中できずにイライラする

少しでも今の状態を乗り越えるために

※困っていることを家族や友達と素直に話し合しましょう。

安心できる人と一緒に時間を過ごすことができることがとても大切なことです。

※休息、睡眠をできるだけ取りましょう。

※軽い体操をしてみましょう。

※頑張りすぎないようにしましょう。

早めに専門家（医師・保健師・看護師）に相談しましょう

※心や体がつらいと感じる。

※さみしくてたまらないのに自分の気持ちを素直に話せる相手がいない。

※お酒の量が増えて飲まずにはいられない。

※家族や友人の心や体のことが心配。



おねがい

からだ ちょうし わる とき
体の調子が悪い時は

い
に言ってください。

せき



ねっ



おなかがいたい

げり
下痢



は
吐く

おねがい

せき や くしゃみをするときは、

くち はな

うで

口と鼻をティッシュか腕でかく
しましょう。



血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。



- ・水分を十分に取しましょう。
- ・軽い体操、室内や外を少し歩きましょう。
- ・下半身を温めましょう。
- ・野菜や果物が手に入るようになったら、積極的に食べましょう。



血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。

血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気を付けましょう。



- ・できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- ・普段と違う食事になるので、薬を使っている人は低血糖に気を付けましょう。
- ・給援物資はカロリーが高いため、普段の食事に近づけるように自分で食べる量を調整しましょう
- ・食べる時には、よく噛んで時間をかけて食べましょう。

配給食品の受入時の注意点

食品は、不適切な取扱いによっては**食中毒**を引き起こす危険性があります。
次のことに気を付けて、別紙**配給食品チェック表(25 南部町)**に記入をしましょう。

1. **賞味期限のわからない食品**は受け入れない。
2. 受け入れた日にち・時間・食品名・個数・賞味期限を確認し、配給食品チェック表に記入をする。
3. **受け入れた日にち・時間**と**賞味期限**を外箱のダンボール等にマジックで目立つように記入し、**涼しい場所**に保管する。期限が近い食品から使っていく。
4. 食品は**他の支援物資と別にして**管理する。
5. 床に直接食品を置かない。



配給食品配布時の注意点

食品は、不適切な取扱いによっては**食中毒**を引き起こす危険性があります。
次のことに気を付けて、別紙**配給食品チェック表(25 南部町)**に記入をしましょう。

1. **におい、外観、容器の破損**などの異常が無いか確認し、配給食品チェック表に記入する。
2. **涼しい場所に保管**し、できるだけ**早め**に配布する。配布した時間は、配給食品チェック表に記入する。
3. 配布時には、できるだけ**早めに食べきり、次の食事にまわさない**ように周知する。
4. 配布時には、「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と声掛けをし、**アレルギー7品目**（えび・かに・そば・小麦・卵・乳・落花生）が**入っている場合には、必ず伝える**。食物アレルギーの方がいた場合は、町に相談する。



配給食品チェック表

No.

避難所名（ ）

- ◆異常がないか確認してから配布してください。
- ◆すぐに食べ、残ったら廃棄するように周知してください。

受け入れた 日にち	受け入れた 時間	食品名 (弁当の種類)	個 数	賞味期限 (表示を確認)	異常がないか確認			配布した 時間	備 考
					におい	外観	容器の破損		
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	
/	:							:	

くば た もの た
配られた食べ物はすぐに食べましょう

た いろ あじ
食べたときに、「におい・色・味がおかしい」と

おも た
思ったときは、食べるのをやめましょう。

たんとうしゃ つた
そして、担当者に伝えましょう。



炊き出しをする皆様へ

食中毒予防のため、以下のことを確認しましょう

【調理前】

- ☐ 発熱、嘔吐、下痢をしていない
- ☐ 手指に傷はない
- ☐ 爪は短く切っている
- ☐ 石けんで手洗いし、アルコール消毒をした
- ☐ 食材は傷んでいない
- ☐ 調理場・調理器具は清潔である

【調理中】

- ☐ 使い捨て手袋がある場合は着用する
- ☐ 食材はクーラーボックスまたは直射日光の当たらないところに保管した
- ☐ 野菜、果物類は、流水で十分洗う
- ☐ 魚介類、肉類、卵など扱った後は手や調理器具を十分洗う
- ☐ 加熱を十分に行う

【調理後】

- ☐ できるだけ早めに配食する
- ☐ 配食時、できるだけ早めに食べることを伝える
- ☐ 使用した器具類は、よく洗い、乾燥する
- ☐ 残った料理、生ごみ等は衛生面に配慮して捨てる

じょせい ひなんじょ き 女性が避難所で気をつけること

か こ さいがい じょせい ひなんじょ せいひがい
過去の災害で、女性が避難所で性被害にあうケースもありました。

こえ あ
声をかけ合おう。

トイレに行くときなど、まわりの人と声をかけ合い、
自分がどこにいるか伝えましょう。



ふくすうにん こうどう
複数人で行動しよう。

ひとりで行動しないこと。暗がりや死角を避けましょう。



が まん こえ
我慢しないで声をあげよう。

き が ばしょ せいりようひん そうだん
着替える場所、生理用品など困ったら相談しましょう。



ぼうはん も
防犯グッズを持とう。

ぼうはん ふえ も ある
防犯ブザーや笛などを持ち歩きましょう。



そうだん まどぐち おし あ
相談窓口を教え合おう。

ひなんじょ まち けいさつ まどぐち し あ
避難所や町、警察の窓口を知らせ合いましょう。



性犯罪被害相談電話
#8103(全国共通)

女性が安全に過ごすために、保健師からのお願いです

避難所で過ごす女性のみなさま 避難所運営者のみなさま

1. トイレを男女分ける。
2. 授乳場所を作り、見えないように囲う。
3. 赤ちゃんのおむつ替えも見えないように囲う。
4. 更衣室を男女分ける。
5. 夜間は絶対に一人で歩かず、複数で行動する。
6. できるだけ女性の相談窓口となる人を配置する。

できる範囲のこと、必要なことからでかまいません。

よろしくお願いします



避難所運営管理の皆様へ

トイレの衛生管理のポイント



トイレの衛生管理は避難者の命を守ることに直結するため、水や食料の確保と同様に避難所開設時から取り組みましょう。

□ 誰もが気持ちよくトイレを使うために、女性も

リーダーシップを発揮できる避難所運営体制にすること。

□ 感染症を予防するために手洗いの水の確保や

手洗いの徹底をすること。



□ 体育館等の室内のトイレでは専用の履物を用意すること。

□ 災害用トイレの処理袋を利用する場合は、汚物処理の

方法を徹底し、汚物の保管場所を確保すること。



□ 災害用トイレの処理袋の保管は出来るだけ雨水に

濡れない場所(軒下など)を選択すること。

□ 感染症患者が出た場合は、感染症患者専用のトイレを

設けることも検討すること。



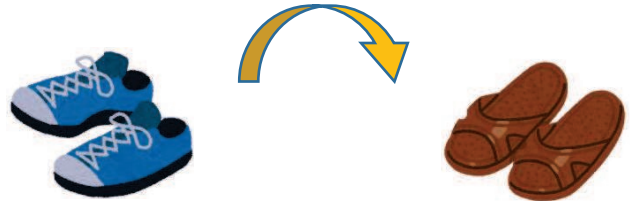
□ 避難者の中からトイレの責任者と掃除当番を決めること。

□ ボランティア等の支援者の力を借りて

衛生的なトイレ環境を維持すること。

トイレを ^{つか}使うときの ^{ちゅうい}注意

- かならず トイレ^{せんよう}専用の スリッパ に
はきかえて ください。



- 【 ^{みず}水を ^{なが}流せない ^{ばあい}場合 】

^{さいがいよう}災害用トイレ^{しよりぶくろ}処理袋 を使いましょう。



- 【 ^{みず}水を ^{なが}流せる ^{ばあい}場合 】

ふた をしめてから ^{なが}流しましょう。



フタを閉めてから
流してください

- トイレを^{つか}使ったあとは

^{てあら}手洗い、^{てゆびしょうどく}手指消毒をしましょう。



さいがいよう しょうりぶくろ つかかた 災害用トイレ処理袋 の 使い方

- ① トイレの便座（座るところ）に
ビニール袋（ぶくろ）をかぶせてください。



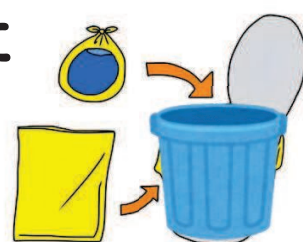
- ② トイレがおわったら、
ビニール袋（ぶくろ）の中に
凝固剤（ぎょうこざい）（水分（すいぶん）を固める粉（こな））をかけてください。



- ③ 便座からビニール袋（ぶくろ）をとります。
そしてビニール袋（ぶくろ）の空気（くうき）を出して
中（なか）のものが外（そと）に出ないように袋（ぶくろ）を結びます（むす）。



- ④ ビニール袋（ぶくろ）を汚物ごみ入れ（おぶつごみいれ）に
捨て（す）てください。



みず つか とき せいそう 水が使えない時の清掃ポイント

① せいそうとうばん き
清掃当番を決めましょう。



② せいそうじゅんび
清掃準備

ようい
＜用意するもの＞

てぶくろ つか す ながぐつ ぶくろ
手袋・マスク・使い捨てエプロン・長靴・ゴミ袋・ほうき・ちりとり・
アルコール消毒液 しょうどくえき しんぶんし ぬの そうじ
・新聞紙や布・(トイレ掃除シート)

③ せいそうじゅんじょ
清掃順序

ひかくてき ぶぶん はじ さいご よご ぶぶん せいそう
比較的きれいな部分から始め、最後に汚れやすい部分を清掃しま
しょう。

れい て べんき べんざ べんき そとがわ
例) ドアノブ→手すり→便器のフタ→便座→便器の外側
ゆか べんき うちがわ
→床→便器の内側

④ おぶつ き ばしよ はこ
汚物ごみは、決められた場所に運びましょう。

⑤ せいそう お て あら しょうどく
清掃が終わったら、手洗い、消毒をしましょう。

かせつ せいそう 仮設トイレ清掃のポイント

① せいそうとうばん き
清掃当番を決めましょう。



② せいそうじゅんび
清掃準備

ようい
＜用意するもの＞

てぶくろ つか す ながぐつ ぶくろ
手袋・マスク・使い捨てエプロン・長靴・バケツ・ゴミ袋・ほうき・

ちりとり・トイレタワシ・しょうどくえき しんぶんし ぬの せいそう
消毒液・新聞紙や布・（トイレ掃除シート）

しょうどくえき つく かた
消毒液の作り方

濃度	家庭用漂白剤の液	水
0.10%	40ml(キャップ8杯分)	2リットル

③ せいそうじゅんじょ
清掃順序

ひかくてき ぶぶん はじ さいご よご ぶぶん せいそう
比較的きれいな部分から始め、最後に汚れやすい部分を清掃しま
しょう。

れい て べんき べんざ べんき そとがわ
例) ドアノブ→手すり→便器のフタ→便座→便器の外側

ゆか べんき うちがわ
→床→便器の内側

④ せいそう お て あら しょうどく
清掃が終わったら、手洗い、消毒をしましょう