避難所運営マニュアル

④リーフレット集

片面印刷用
必要に応じて掲示しましょう

平成３１年４月１日

阿 賀 野 市

リーフレット集　目次

災害によるけがや病気について～応急手当てをしたらすぐに受診しましょう～　1
避難所生活での健康管理について　……　3
エコノミークラス症候群を予防しましょう！　……　4
不活発な生活による機能低下を予防しましょう　……　5
腰痛を予防しましょう！　……　6
よく眠れない…お困りの人はいませんか？　……　7
かぜに注意しましょう！～早めの予防と対策が重要です～　……　8
トイレを使うときの注意（既存トイレが使用可能で水が確保できた場合）……　9
トイレを使うときの注意（災害用トイレを使う場合）……　10
トイレの後や食事の前は手洗いや手指の消毒をしましょう！　……　11
効果的なうがいをしましょう！　……　12
下痢や腹痛がおこったら　……　13
インフルエンザに注意しましょう～早めの予防と対策が必要です～　…　14
ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう！　……　15
食中毒を予防しましょう！　……　16
残った食事はとっておかない！　……　17
食事のときの注意点　……　18
食事のことで心配がある方　……　19
献立表　……　20
食べる前に　ちょっとお口の体操！！　……　21
子どもの虫歯注意報　発令中！　……　22
少しの水でできる！口腔ケア　……　23
誤嚥性肺炎を防ぐために　……　24
家の片付けに伴うけがに注意しましょう！　……　25
災害のあとの気持ちの変化　……　26
災害のあとの気持ちの変化～子どもの変化～　……　27
熱中症に注意しましょう！～適切な予防と対策が重要です～　……　28

年　　月　　日（　　）

災害によるけがや病気について
～応急手当てをしたらすぐに受診しましょう～

けがは応急手当てをして

●けがをしたところに土や泥などの汚れがついている時は、なるべくきれいな水で洗い、汚れをおとしましょう。

●出血が多い場合は、なるべくきれいな布で押さえ、受診しましょう。

●痛みが強い、動かすことができない、腫れているなどの場合は、その部分をなるべく動かさないようにし、すみやかに受診しましょう。

けがをしていなくても

●呼吸が苦しい、胸が痛いなどけががなくても、体調に異変のあるときは受診しましょう。

●発熱、おう吐、下痢、発熱を伴う咳や発疹などの症状がある人は、避難所運営スタッフまでお知らせください。

医療機関情報

　　月　　日現在、受診可能な医療機関は、
別紙の通りです。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

別　紙（例）

受診可能な医療機関（病院）情報

年　　月　　日　現在

医療機関名	町名	電話番号	備考
（例）●●●医院	岡山町	●●―●●●●	

避難所生活での健康管理について

1　水分をしっかりとりましょう。

●脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です。

●トイレに行かなくても済むように、水分をとらないでいることは危険です。

●水分は、アルコールやコーヒー以外のものでとりましょう。

2　夜間の十分な睡眠・休息を心掛けましょう。

●なかなか眠ることができないときは、体だけでも休めましょう。

●不眠で困っている人は、巡回の保健師などに相談してください。

3　手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう。

●多くの人が出入りする避難所では、かぜがはやりやすかったり、のどや肺への負担が大きくなったりしがちです。

4　慢性疾患などの薬を飲んでいる人は、薬がなくなる前に、医療機関に受診するか、巡回の保健師に相談しましょう。

●薬がなくなると体調が悪化する可能性があります。

●薬を調達するのに、時間がかかることも考慮しましょう。

5　意識して体を動かすようにしましょう。

●避難所生活では、普段よりじっとしていることが多く、体を動かすことが少なくなりがちです。

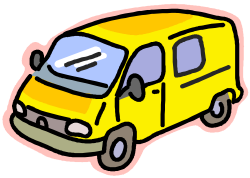
●同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、筋力が低下したり、関節が硬くなってしまうことがあります。

発熱を伴う咳や発疹、おう吐、下痢などの症状がある人は、避難所運営スタッフまでお知らせください。

年　　月　　日（　　）

エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中で生活している人は、なるべく避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。

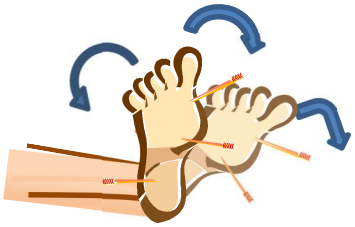


エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。

どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状が起こります。
この症状は中年以上の人や肥満体質の人に出やすいといわれています。
異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。



予防のポイントは？

- **足首などの運動**をしましょう！
  - ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり
    座ったままで足首を回したり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
  - ・できるだけ歩くように心掛けましょう。
- **水分**を十分にとりましょう！
  - ・水分は、アルコールやコーヒー以外のものでとりましょう。

- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

不活発な生活による機能低下を予防しましょう

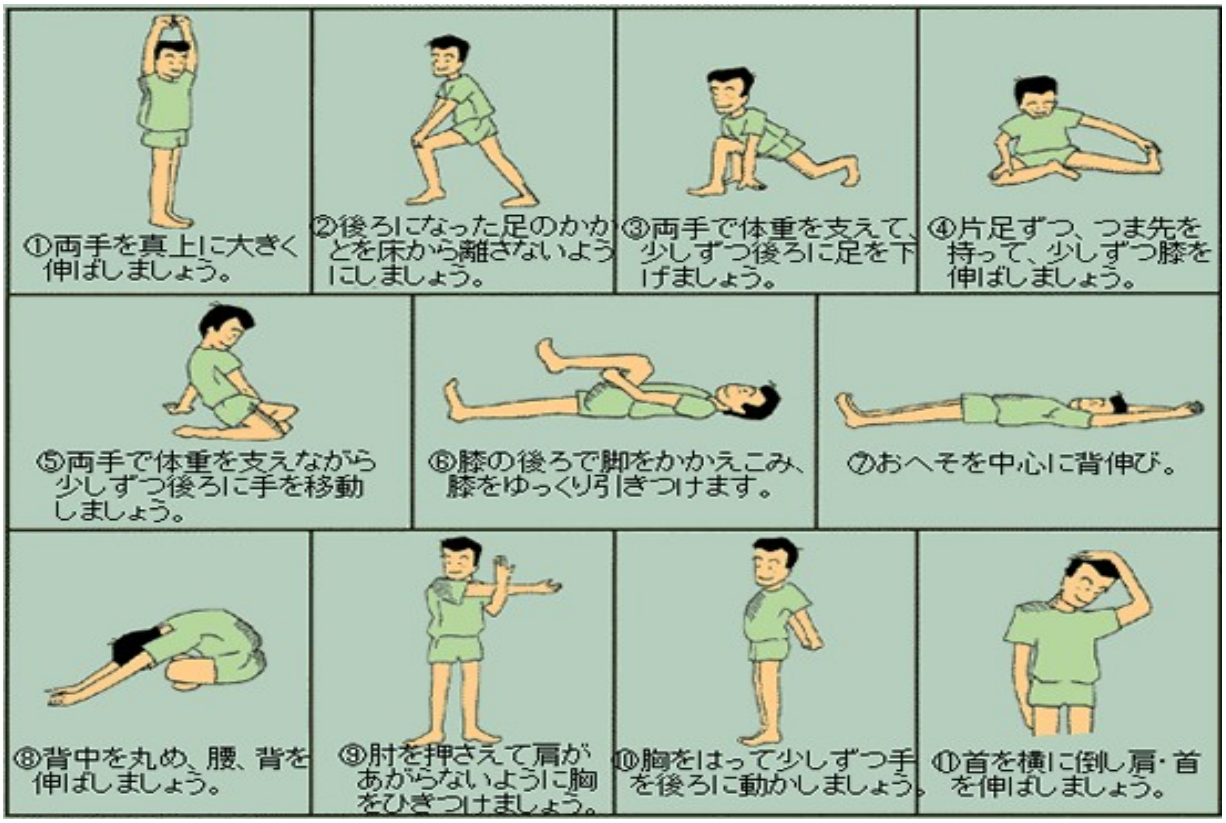
避難所生活の長期化により、運動量が減少することで、筋肉の衰えや腰痛、内臓などの全身の機能が低下してしまうことがあります。これは、高齢者に発生することが多く、症状が進むと歩けなくなったり、寝たきりに近い状態になってしまうこともあります。

予防するには、積極的に歩くこと、軽い体操、ストレッチなど体をこまめに動かすことが大切です。

－ストレッチングを行いましょう！－無理せず、マイペースで。

◆１つの姿勢を１０～２０秒持続しましょう。◆反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう。
◆息を止めず、自然に呼吸しましょう。

●ステップ１（１１種目）



●ステップ２（１４種目）　　ステップ１の途中に以下の３種目を入れて行います。

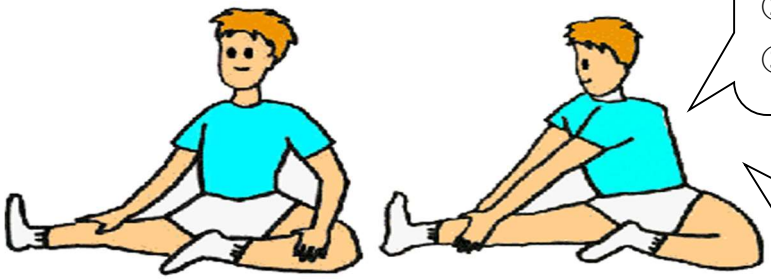
腰痛を予防しましょう！

● 避難所などの慣れない場所での生活で、筋力が低下したり、姿勢が悪かったりすると、背骨に余分な負担がかかり腰痛がでることがあります。

● ストレッチングや筋力トレーニングで腰痛を予防しましょう。

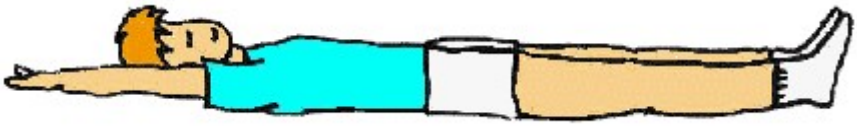
●足のももの裏のストレッチング

①またを開き、片方の足を曲げる。
②上体を徐々に倒す。
③片方の足のももの裏を伸ばす。



反動はつけず、ゆっくり
伸ばしましょう。
息は止めずに、自然に呼吸しましょう。

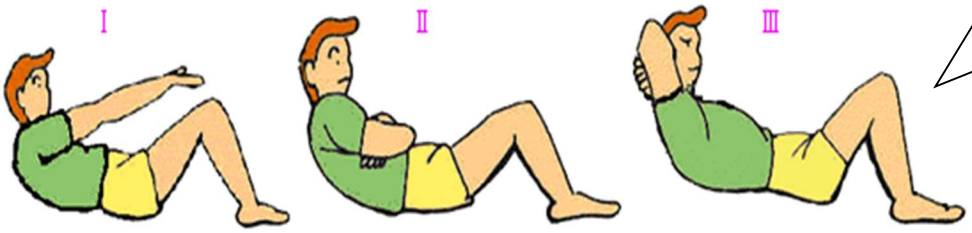
●全身のストレッチング



●背中・腰・おしりのストレッチ

●腹筋運動・背筋運動

筋力に応じて両腕の位置をⅠ、Ⅱ、Ⅲと変えましょう。



無理のない範囲で行いましょう。

年　　月　　日（　　）

よく眠れない…お困りの人はいませんか？

災害という大きなできごとに加え、避難所などの集団生活が長くなったり、寝る場所が変わったりして、なかなか眠れない、食欲がわかない、気持ちが落ち着かない・・・という人も多いと思います。

このような変化は、災害を体験した人なら、大人でも子どもでも、誰にでも起こる普通の反応です。

ゆっくり眠るために

- 昼間あまり仮眠をとらないようにしたり、眠る時間を一定にしたりしましょう。
- こころの中で気になっていることは、家族や知人に聞いてもらったり、不眠や食欲不振などがある場合は、保健師などの巡回相談の時に相談したりしましょう。
- 眠れないときに、お酒を飲んで寝る人もいますが、お酒はその時は眠れるかもしれませんが、量が多くなると疲れの原因になったり、習慣となったりする可能性があるので注意しましょう。

眠れない日が続くと・・・

体がだるい・イライラする・やる気が起きないなどの変化が起こることがあります。

どうしても眠れない・気分が落ち着かない人は、
巡回している保健師や医師に相談しましょう。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

かぜに注意しましょう！

～早めの予防と対策が重要です～

かぜをひかないために

- 手洗い・うがいをしましょう。
  - 手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。
  - うがい：流水やうがい薬で行いましょう。
- 換気をしましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 睡眠を十分にとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。
- のど飴などをなめて、だ液を増やし、のどの粘膜を保護しましょう。

かぜの主な症状は？

- 発熱・せき・たん・鼻水・くしゃみ・のどの痛み・体がだるいなど。

かぜをひいたかな？と思ったら

- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分にとりましょう。
- 保温・保湿に注意しましょう。
- なかなか治らない時や、とてもつらい時は医師の診察を受けましょう。
- 市販の薬を飲むときは、使用上の注意など説明書をよく読みましょう。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

既存トイレが使用可能で水が確保できた場合

トイレを使うときの注意

- トイレを使ったら、バケツの水（流し用）で流してください。みんなが使う水なので、節水を心掛けましょう。

- バケツの水（流し用）がなくなりそうなときは、気付いた人たちが協力して、水をくんできましょう。

- バケツの水（流し用）は手洗いには使わないでください。手洗いは、手洗い場に備え付けた水(手洗い用)を使ってください。

- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。

- トイレの清掃は、避難所利用者全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

トイレを使うときの注意

- トイレを使う前に、ノックや声を掛けるなどして、中に人がいないか確かめてから入りましょう。トイレには、入口にある札を「使用中」にしてから入りましょう。

- 災害用便槽（マンホールトイレ）を使用した後は、プールや川の水などで流してください。

- 和式トイレの上板（便器にまたがるところ）には、２人以上で乗らないでください。
  介護が必要な人は、洋式トイレを使ってください。

- 洋式トイレは、足の不自由な人や介護が必要な人などが優先的に使えるよう、なるべく和式トイレを使ってください。

- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。

- 排せつ物がたまってきたら、気付いた人が受付に連絡してください（災害対策本部に汲み取りを依頼します）。

年　　月　　日（　　）

トイレの後や食事の前は
手洗いや手指の消毒をしましょう！

手指に付着した目に見えない病原菌やウイルスが、体の中に入ることで、感染症などを発症する原因になります。

トイレの後や食事の前には、特に念入りに手洗いや手指の消毒をすることで、感染症などを防ぐことができます。

消毒薬（速乾性アルコールなど）を使用する場合も①～⑥の順で同様に薬液をこすり付けます。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

効果的なうがいをしましょう！

うがいは、機械的な洗浄効果によって、口や鼻を通って侵入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。また、うがいによって、口の中がすっきりして気分転換できたり、口臭を防ぎ、虫歯や歯周炎を防ぐ効果も期待できます。

1　**水又はうがい薬を口にふくみ、強くクチュクチュしながら、２～３回洗い流す。**

2　**上を向いて、のどの奥のほうで１０秒くらいガラガラとうがいをする。**

3　**仕上げのうがいをする。**

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

下痢や腹痛がおこったら

下痢が続く、便に血が混じる、腹痛がする、発熱や吐き気がある場合は、必ず医師の診察を受けましょう。

毎日の生活では次のことに注意しましょう。

食　事

●胃腸に負担をかけないように、おかゆ・うどん・パン・野菜スープ・りんごなどの消化の良いものをとるようにしましょう。
●暴飲暴食を避け、規則正しい生活をしましょう。
●生ものは避け、なるべく火の通った物を食べましょう。
●刺激の強い炭酸飲料・アルコール類は控えましょう。

脱水の症状は・・
唇や舌が乾く、皮膚が乾燥する、尿量が減るなどです。

水分の補給

●激しい下痢のときには、大量の水分を奪われ、**脱水症状**を引き起こすことがあります。下痢が続くときは、安静にして**水分を少し**ずつ、こまめにとるように心掛けましょう。

水分補給は、湯ざましやうすめのお茶、常温のミネラルウォーター、スポーツ飲料など。

保　温

●腹部を冷やさないように気を付けましょう（カイロを上手に利用しましょう）。

手　洗　い

●食事の前やトイレの後は手洗いを毎回行いましょう。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

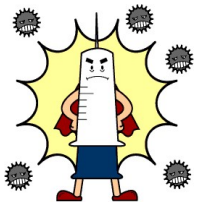
月　　日（　　）

インフルエンザに注意しましょう！

～早めの予防と対策が必要です～

インフルエンザはかぜとは違い、ウイルスが体に侵入すると２～３日前後の短い期間で突然高熱が出て、他の人にも感染させてしまう強い感染力をもっています。

高齢者や小さなお子さん、慢性疾患のある人は特に注意しましょう。



インフルエンザにかからないために

●**インフルエンザの予防接種**を受けておくと、かかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります。

予防接種情報：

●**手洗い・うがい**をしましょう。

手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。

うがい：流水やうがい薬で行いましょう。

●**換気**をしましょう。

●**マスク**を着用しましょう。

●**十分な睡眠**をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。

特徴的なインフルエンザの症状は？

●高熱（３９度近くになることがある）・頭痛・全身の筋肉痛・体がだるい・のどが痛い・咳がでるなどです。くしゃみなどかぜに似た症状が出ることもあります。

インフルエンザにかかったかな？と思ったら

●早めに医師の診察を受けましょう。

●体を休め、睡眠を十分にとりましょう。

●水分を十分にとり、保湿に注意しましょう（カイロやマスクを利用しましょう）。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しましょう！

どうして感染するのでしょう？

原因であるノロウイルスが付いた食品を口にしたり、発病した人のおう吐物、糞便に触れたり、処理する過程などでウイルスを吸い込んだりすることで感染します。

感染を予防するポイントは？

1　手洗いをしましょう。

- ●食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗いましょう。
- ●手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。
- ●調理をする前、盛りつけ前もしっかり手洗いしましょう。

2　調理する時は、調理器具の消毒に注意しましょう。

- ●調理器具やふきん、食器はしっかり洗い、消毒し管理しましょう。

3　糞便やおう吐物の処理に注意しましょう。

- ●糞便やおう吐物はノロウイルスを飛沫させないように速やかに処理し、二次感染を防止することが重要です。
- ●処理は、静かにペーパータオルなどで拭き取り、塩素消毒後水拭きします。
- ●使い捨てマスクやガウン、手袋などを着用して処理します。

ノロウイルスによる感染を広げないための対策

○食器、環境（カーテン・衣類・ドアノブ）、リネン類の消毒

○おう吐物の処理　　＊**塩素液による消毒が有効**です。

業務用：次亜塩素酸ナトリウム **家庭用：塩素系漂白剤**	食器、カーテンなどの**消毒** ドアノブなどの**拭き取り** ※200ppm の濃度の塩素液		吐物・便で汚染された場所や おう吐物などの**廃棄** 衣類の消毒（袋の中で廃棄物を浸す） ※1000ppm の濃度の塩素液	
製品の濃度	**液の量**	水の量	**液の量**	水の量
12%（一般的な業務用）	**5ｍｌ**	3Ｌ	**２5ｍｌ**	3Ｌ
6%（一般的な家庭用）	**１0ｍｌ**	3Ｌ	**５0ｍｌ**	3Ｌ
1%	**６0ｍｌ**	3Ｌ	**３００ｍｌ**	3Ｌ

＊濃度によって効果が異なりますので正しく計量しましょう。

＊リネン類は、85℃で１分間以上の熱水洗濯か、塩素液の消毒が有効。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

食中毒を予防しましょう！

どうして食中毒になるの？

食中毒のほとんどは、食中毒の原因菌やウイルスが付いた食品や飲料水を口にすることで起こります。

食中毒を予防するポイントは？

1　手洗いが大切です。

●食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗いましょう。

●手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。

2　食品は、食べることができる期限が決まっています。

●作った料理や配られた食べ物は早めに食べ、暖かい室内や長時間常温で置いてあった食品や残したものは食べないでください。

●期限の過ぎた食品は、食べないでください。

●室温に放置せず、なるべく冷蔵庫に保存しましょう。

3　調理する時は、十分加熱し器具を清潔に管理しましょう。

●食品内部まで十分に加熱し、生ものは避けましょう。

●調理器具やふきん、食器をしっかり洗い、清潔に管理しましょう。

食中毒が疑われたら

●主な症状は、吐き気・腹痛・おう吐・下痢・血便・発熱などです。

●高齢者や子どもは重症化しやすいので特に注意してください。

●医師の診察を受けるまで、安易に胃腸薬や下痢止めを服用しないようにしてください。

●原因と思われる食品、吐いた物や便などがあれば医師にみせましょう。

●こまめに水分補給をし、全身を暖かく保ちましょう。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

残った食事は
とっておかない！

古くなった食べ物は食中毒の原因になります。

お手元にある支援物資の期限をよく見てから、食べてください。

また、期限の過ぎたものは捨てましょう。

食事のときの注意点

余震、ライフラインの破損など、慣れない環境のなかで健康を保つため、次の点に気を付けましょう。

食事はゆっくりかんで、腹八分目を心掛けましょう。

カップ麺の汁や濃すぎる汁物はなるべく残しましょう。

みそ汁やスープの野菜はしっかり食べましょう。

食事のことで心配がある方

食料・物資班にお申し出ください

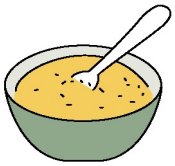
例えば…

・赤ちゃんのミルク、離乳食について食物アレルギーのある方

・高血圧や糖尿病で食事制限がある方

・噛む事や飲み込みが難しく、やわらかい食事を希望する方

・宗教上の理由で食べられないものがある方



献 立 表

月　　日　朝食・昼食・夕食

献立名	アレルギー表示
	卵・乳・小麦・(　　)
	卵・乳・小麦・(　　)
	卵・乳・小麦・(　　)

※この献立表は、「卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに」のアレルギーのみ表示しています。これ以外のアレルギーのある人は食料・物資班にお尋ねください。

食料・物資班は、卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かにの７品目について確認し、記入するか、食品表示を切り取って、貼り付けて掲示しましょう。

食べる前に ちょっと お口の 体操 !!

おいしく食べられるだけでなく、会話もはずみ、むせ、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

おすすめコース

【 健 口 体 操 】

① 首、肩の運動

首を前後左右に倒し、その後ゆっくり回します。肩を上げスッと力を抜き下げます。　＜3回＞

② 唾液腺マッサージ

お手軽コースを実施

③ 頬、唇の運動

唇を閉じ、左右の頬を膨らませたり緩めたりします。＜3回＞
上唇、下唇も交互に膨らませたり緩めたりします。＜3回＞

④ 舌の運動

口を開け、舌を出し上下左右に動かします。＜3回＞
口を閉じ、舌先で上の歯ぐき、下の歯ぐきをなめ回します。＜3回＞

⑤ パタカラ体操

パパパ、タタタ、カカカ、パタカ、パタカ、パタカと歯切れよく発声します。　＜3回＞

⑥ 深呼吸

ゆっくり鼻から吸って、ゆっくり口から吐きます。
＜3回＞

お手軽コース

【唾液腺マッサージ】

① 耳下腺

上の奥歯付近の頬に指をあて、後ろから前に回します。
＜5回＞

②顎下腺

アゴの骨の内側の柔らかい部分に親指をあて、耳の下からアゴの下までゆっくり押します。
＜5回＞

③舌下腺

アゴの真下に親指をあて、舌をつきあげるようにゆっくり押します。
＜5回＞

子どもの虫歯注意報発令中！

甘いおやつや飲み物の
とりすぎにご注意ください

避難生活では、救援物資に甘い食品が多く、いつもどおり歯磨きができないため、虫歯が増えたり進行したりするおそれがあります。

○ 寝る前の飲食や、だらだらと飲食するのはやめましょう

○ 歯にべたつく食べ物は避けましょう

○ のどがかわいたらお茶か水を飲みましょう

（スポーツドリンクは、発熱や下痢などの水分補給が必要な時だけに）

○ 食事やおやつの後に、シュガーレスガムをかみましょう

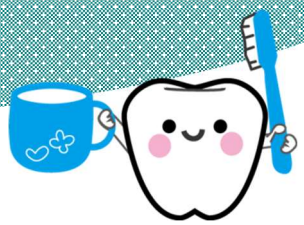
（よくかむことで唾液がたくさん出て、口の中がさっぱりします）

○ 食後と寝る前に、歯磨きやブクブクうがいをしましょう

（フッ素入り歯磨き剤の使用がおすすめです）

○ 歯の健診を受けましょう

少しの水でできる！口腔ケア



水が十分に確保できない間や、避難所に洗面所がない、遠い、足が不自由で行けない場合は、次の方法をおすすめします。

①コップに入れた少量の水（お茶）を用意します。

②歯ブラシをコップの中で時々すすぎながら、なるべく時間をかけて歯磨きします。

（歯磨き剤は使わない方がいいでしょう。
口に残るとかえって乾燥します。）

③みがき終わったら、コップの中で歯ブラシをすすぎ、コップの水を捨てます。

④最後に、新しい少量の水（お茶）でブクブクうがいをします。

（たくさんの量で１回行うより、少量で
何回も行った方がきれいになります。）

歯ブラシがない時は、
できるだけこまめに
ブクブクうがいを！

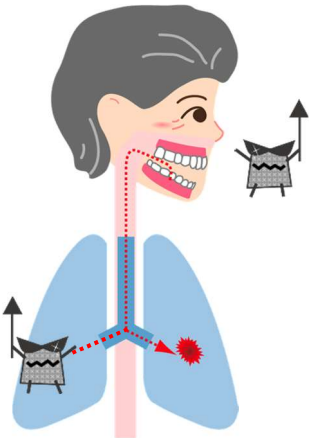
歯や口の中を口腔ケア用ウェットティッシュなどで拭き取るようにしましょう。

デンタルリンスがあれば利用しましょう。

入れ歯の清掃も同様に！

誤嚥性肺炎を防ぐために

高齢者や介護が必要な人は特にご注意ください



“**誤嚥性肺炎**”は、口の中の細菌が、食べ物や唾液、逆流した胃液と一緒に、気管から肺に誤って入ってしまうことで発症します。

飲み込む力などの口腔機能が低下している場合に起こりやすくなり、命に関わることもあります。

○ 口の中を清潔に保ちましょう
寝ている間も唾液の誤嚥があるため、特に寝る前の口腔ケアが大切です。
唾液による自浄作用を高める“**唾液腺マッサージ**”をしましょう。

○ 飲み込む力をつけましょう
寝る前の“**健口体操**”がおすすめです。(21 ページ参照)

○ むせやすい食事を避けましょう
パサパサしたものは避け、汁物にとろみをつけるなどの工夫をしましょう。

○ 食後２時間は横にならないようにしましょう
胃液の逆流を防ぎます。

年　　月　　日（　　）

家の片付けに伴うけがに注意しましょう！

ガラスで手や足を切ってしまったり、釘を踏んでしまうなど、家の片付けに伴うけがが増えています。

予 防 方 法

●軍手など分厚い手袋を着けて、作業を行うようにしましょう。
●ガラスなどが散乱している場合は、家の中でも靴を履きましょう。

もしけがをしてしまったら？

●飲み水で傷をきれいに洗いましょう。
●出血が多い場合は、きれいな布で押さえ、すぐに受診してください。
●痛みや腫れが強くなった場合も、あまり動かさないようにして
　すぐに受診しましょう。

小さなけがでも「このくらいなら大丈夫」と思わずに いつもよりも早めに受診しましょう！

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

災害後の気持ちの変化

災害を経験すると、人は少なからず強いストレスのために心に変化がおきます。これは、災害を経験した人なら大人でも子どもでも、誰にでも起こる普通のことです。

災害の前は問題のなかった人間関係も、災害のあとには次のように感じることがあります。

- 自分が相手から大切にされていないと感じてしまう。
- 相手の気遣いも分かるが、かえって負担に感じてしまう。
- 自分がしてあげたいと思うことが、子どもや家族にしてあげられないもどかしさを感じてしまう。

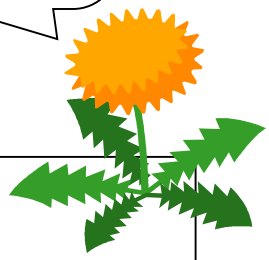
感情を表すことは、決して悪いことではありません。

- 感情を押さえ込まず素直に表すほうが、こころと体のためには良い影響を与えることが多いです。
- こころの中で気になっていることや、自分の気持ちを家族や知人に聞いてもらったり、保健師などの巡回相談の時に相談したりしましょう。

苦痛を強く感じたり、つらすぎると感じたら、自分だけで解決しようとせず、特に次のような場合は、専門家に相談しましょう。

- 緊張感、混乱、むなしさ、疲労感が長い間続くとき。
- 悪夢やよく眠れない夜が続くとき。
- お酒、タバコの量が増えたとき。
- 仕事に身が入らなくなったとき。
- 人間関係がうまくいかなくなったとき。
- 自分の気持ちを打ち明けたい相手がいないとき。
- 事故を起こし、混乱しているとき。
- 家族や友人がこれらのことで困っているとき。

保健師などが巡回しています。
ひとりで悩まず、どんなささいなことでも、ご相談ください。



巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

災害後の気持ちの変化

～子どもの変化～

災害を経験すると、人は少なからず強いストレスのために心に変化がおきます。これは、災害を経験した人なら大人でも子どもでも、誰にでも起こる普通のことです。

子どもたちも、災害によって傷ついています。

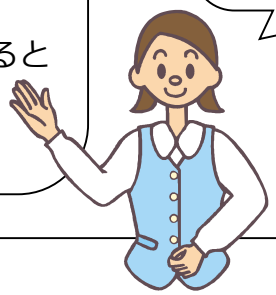
●子どもたちの話をしっかり聞いてあげましょう。
●子どもたちを抱きしめるなど、スキンシップを増やしましょう。
●子どもたちが遊べるよう、工夫しましょう。
●災害のごっこ遊びや、災害の絵を描いたりすることを禁じないようにしましょう。

これらのことを通して、子どもたちが災害という現実を子どもなりに理解し、それを乗り越えていくための手助けしてあげることが大切です。

苦痛が長く続き、次のように感じるときには、早めに専門家に相談しましょう。

●緊張感が強い。
●夜泣きが激しく、夜間あまり眠れない。
●赤ちゃん返りが激しく、育児に困ってしまう。
●育児をする人が、このようなことで困っているとき。

保健師などが巡回しています。一人で悩まずどんなことでもご相談ください。



巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。

年　　月　　日（　　）

熱中症に注意しましょう！

～適切な予防と対策が重要です～

熱中症とは

高温・多湿な環境で体の水分や塩分のバランスが崩れると、体温調節が働かなくなります。すると、体内に熱がたまり、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障がいが起こります。

避難所のような狭い空間にたくさんの人が集まった場合、屋外だけではなく、室内でも発症することがあります。また、就寝中や夜間にも起こる場合があります。

熱中症にならないために

●水分補給

・こまめに水分をとりましょう。

・子どもや高齢者、障がいがある方はのどのかわきを感じなくても、時間を決めて補給をしましょう。

・多量の汗をかいた場合は塩分の補給も必要です。

●室内環境の調整

・定期的な換気や扇風機を利用して室温を調整し、室温が上がりにくい工夫をしましょう。

●衣服などの工夫

・通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を身に着けましょう。

・局所冷却剤など熱中症対策グッズを利用して、適切な体温調節をしましょう。

・屋外では、日傘、帽子を着用しましょう。

注意とお願い

●体調の変化に気を付けましょう。

●周りの人が協力して、水分補給など熱中症予防を呼び掛け合いましょう。

●子どもや高齢者、障がいのある人については、周囲の人が注意して見守るようにしましょう。

巡回診療・巡回健康相談情報

健康に関するご相談は、避難所運営スタッフまで申し出てください。
医師による巡回診療、保健師などによる巡回健康相談を実施しています。
巡回の日程については、避難所運営スタッフにご確認ください。