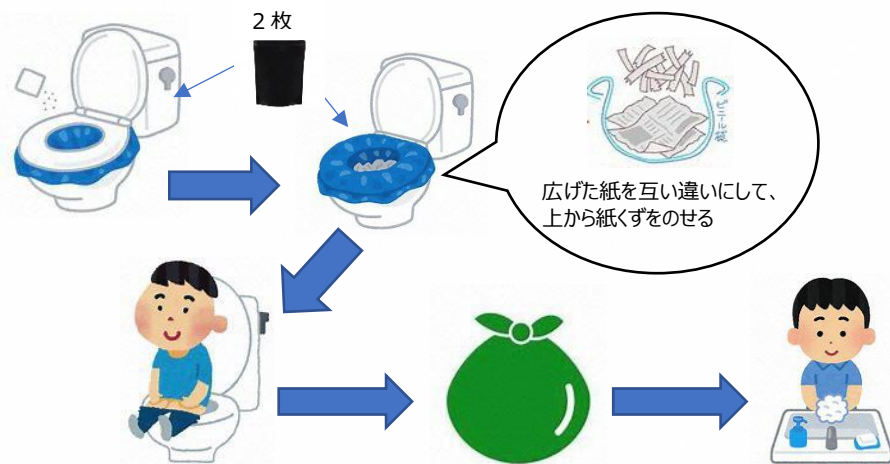


親子防災 ～サバイバル生活 マニュアル～

トイレは流さないで！！災害トイレを使いましょう！

自宅のトイレが壊れていなければ、ビニール袋で代用できます



ビニール袋トイレ（水は使用しません）

必要な物：45ℓ 黒ゴミ袋 2枚、新聞など紙（オムツ）、消臭剤

1. 便座を上げて、便器にごみ袋をかぶせる
2. 便座を下げてごみ袋をかぶせる
3. 新聞紙などを順に入れる
4. 用を足す
5. 消臭剤を入れる
6. ゴミ袋をしっかり縛り捨てる
7. 石鹸で手を洗う（アルコールなど）

災害で一番困るのはトイレです！！
※水分摂取を控えすぎると、脱水になる危険があります。

災害時に一番大切な手洗い

1. ウェットティッシュや消毒液をつかって清潔に

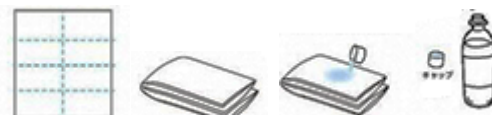


汚れやすい箇所につき
りすりこみ殺菌を



汚れやすい箇所
□ 指先・爪の間
□ 指と指の間
□ 親指周り
□ 手首

2. 少量の水やお茶でウェットティッシュを作しましょう



- ① ティッシュを折りたたみます
- ② 少量のお水でティッシュを濡らします
- ③ 汚れやすい箇所に注意して手をふき取ります
- ④ ふき取ったティッシュは、捨てます

必ず手洗い

- トイレの後
- オムツ交換後
- 作業の後
- 不衛生に触れた後
- 調理の前
- 食事の前

食中毒に注意を！

- ① 食べる前の手洗いが基本
- ② 素手で食べ物に触らない

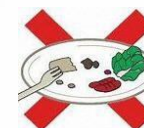


フォーク・スプーン・箸など
を使おう！

- ③ 紙皿や紙コップを使い捨てる
- ④ 皿にラップする、ビニール袋をかぶせて捨てる



- ⑤ 常温に長時間放置しない
- ⑥ 異常を感じたら食べない



- ⑦ 食べ残しは捨てる
- ⑧ 食品ごみは、臭い・虫がつかないようにしっかり縛って捨てる



水が少ない時のお口のケア

歯みがき

- ① 約 30ml の水を用意します
- ② 水で歯ブラシを濡らして歯みがきをします
- ③ 合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ④ 最後にコップの水を少しずつお口に含み、2～3 回に分けてすすぎます
※液体はみがき、洗口液があれば水の代わりに使えます（水でのすすぎは不要）
※うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です



歯みがきができない時

- ① よく噛んで食べましょう
(噛むと唾液が出て汚れを洗い出す働きがあります)
- ② 食後に舌を使って歯を掃除しましょう
- ③ お水やお茶を口に含んですすぎましょう



ウェットティッシュを使って歯の汚れを取ることも効果的です

参考：厚生労働省ホームページ「災害時のお口（くち）のお手入れについて」

こどもと遊ぼう♪

からだ遊び

- ★ おいかけてこ
- ★ トンネルくぐり
- ★ ジャンプジャンプ
- ★ ひこうきぶんぶん
- ★ 親子相撲



ふれあい遊び

- ★ こちょこちょ
- ★ いないないばあ
- ★ ぎっこんぱったん
- ★ 押しくらまんじゅう



やりとり遊び

- ★ ボールころがし
- ★ どっちだ
- ★ はい、どうぞ



簡単な運動をしよう♪

「足の指でグーチョコキパー」
じゃんけん♪
親子で一緒にやってみよう★



運動のポイント

適度に体を動かし、心と体の健康につとめよう！

(厚生労働省ホームページ「エコミークラス症候群予防のために」動画あり)

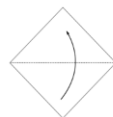
- ・足首の体操（足首を左右や上下に曲げ伸ばし）
- ・ふくらはぎのマッサージ
- ・その場で足踏み
- ・あおむけでお尻上げ



紙コップの作り方

紙コップがない時は、新聞紙などで紙コップを作ることができます
※2枚重ねにすると丈夫です。
上にビニール袋をかぶせて使いましょう。使用後はゴミ箱に捨てましょう。

歯みがき以外にも食事の時のお皿やコップ代わりに也使えて便利です



Step 1
矢印の方向に折ります。



Step 2
矢印の方向に折ります。



Step 3
矢印の方向に折ります。



Step 4
矢印の方向に折ります。



Step 5
うしろに折ります。



Step 6
完成。

エコミークラス症候群の予防のために

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



- ① とときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげるなどを行いましょう



厚生労働省リーフレットより一部抜粋

