

親子で楽しく予防しよう! 10 2024 OCT
エンジョイヨボウ

enjoyobou

TAKE FREE ¥0

隔月発行

Follow Us



巻末付録

さくらいふちゃんの
防災カード



持っていれば
緊急時も安心!

防災特集

知って備える 避難生活の衛生

- #1 災害時はトイレが使えない
- #2 感染症の流行を防ごう
- #3 水が出ないときの手洗い
- #4 土足厳禁で衛生管理
- #5 災害時の食の備え
- #6 お風呂とシャワーの備え
- #7 非常時こそオーラルケア
- #8 虫・ネズミの発生を防ごう

★ Special 水害時の衛生支援

Present

5名様に当たる!!

さくらいふちゃんグッズセット

- ☆カトラリーセット
- ☆キャンバスポーチ
- ☆マスクングテープ11種
- ☆タンブラー
- ☆ステーションナリーセット
- ☆スマホスタンド&スピーカー
- ☆エコバッグ



よりせい、つよく、ささえる。
IKARI イカリ消毒



9月1日は防災の日 防災×衛生

DISASTER PREVENTION AND HYGIENE

知って備える

避難生活の衛生

災害が起こる前に備えておくことが大事です！

地震・津波・台風・豪雨などの自然災害は、時として、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。被災して避難生活になると、日常生活にさまざまな制約が生じ、衛生面が危惧されます。自分自身はもちろん、大切なご家族を守るためには、日頃の備えといざというときに役に立つ知識が肝心です。今回は、知って備えたい防災対策を、衛生の観点からご紹介します。

防災×衛生



備えていないと困ります！ / 災害時はトイレが使えない

停電・断水・排水管の破損などでトイレが使えなくなっても、体は待ってくれません。誰も必ずトイレに行きたくなります。外出先では、トイレに多くの人が殺到して長蛇の列ができることも。長期間トイレが使えなくなることを想定した十分な備えが必要です！

知っておきたい 防災知識

1 トイレを使う前にチェック！

水漏れや下水の臭いがある場合は、排水管が損傷している可能性があります。気付かずに水を流してしまうと、汚水が逆流してあふれる危険性があるので、使う前にトイレに異常がないか確認してください。心配な場合は、携帯トイレを使用しましょう。

2 使用済み携帯トイレの捨て方

災害直後は一時的にゴミの収集作業がストップする場合があります。再開するまでは臭い漏れを防ぐため、密閉性のある容器で、他のゴミとは分けて保管しましょう。多くの携帯トイレは可燃ゴミとして捨てられますが、自治体によって異なりますので、事前に確認しておきましょう。

3 トイレはキレイに使いましょう

トイレが不衛生だと、感染症が流行する恐れがあります。家の中でも避難所でも、みんなで協力して清掃と消毒の当番を決め、トイレを清潔に保ちましょう。

備えておきたい 防災グッズ

携帯トイレ（簡易トイレ）

トイレが使えるまで、1か月以上かかる場合があります。最低でも7日分備えておく安心です！

1人1日約5回 × 家族の人数分 × 7日分
4人家族だと… 5×4×7=約140回分
※前もって使い方を確認しておきましょう！

トイレットペーパー

手に入りにくくなるので予備があると安心です。

アルコール消毒剤

手が洗えないときに手の衛生を守ってくれます。

ウェットティッシュ

手指を拭くだけでなく掃除にも使えます。

消臭剤・消臭袋

臭いが問題になるので多めに備えておきましょう。

ゴミ袋や掃除道具なども普段からストックしておきましょう！

トイレにまつわるNG行動！

トイレの回数を減らすために、我慢したり水分を控えたりするのはNG！栄養状態の悪化や脱水症状、エコノミークラス症候群などの健康障害を引き起こす恐れがあります。こまめに水分を摂るよう心掛けましょう。

防災×衛生



かからない&うつさない / 感染症の流行を防ごう

ライフラインが止まると、過酷で慣れない生活環境に身を置くこととなり、心と体のバランスが崩れます。体の抵抗力が弱まる上に、不衛生な状態に陥って、感染症が流行してしまうことも！みんなで協力して、生活環境をできるだけ清潔に保つことを心掛けましょう。

知っておきたい 防災知識

1 集団生活では特に注意！

避難所では多くの人が生活するので、ひとたび感染症が発生すると、集団感染につながる可能性があります。一人ひとりが注意して感染症を予防し、みんなで協力して感染拡大を防ぎましょう。

☆避難所生活のポイント！

- ◎ 居住スペースをパーテーションで区切る
- ◎ こまめに空気を入れ替える
- ◎ 共有スペースは分担して掃除する

2 体調に異変を感じたらすぐに申告！

発熱やせきなどの症状が出た場合は、他の人にうつさないために、軽い症状であっても速やかに申し出るようにしましょう。毎日同じ時刻に検温し、家族の体調を記録するようにしてください。

備えておきたい 防災グッズ

マスク

1日1枚以上使用すると想定して、家族の分を用意しておきましょう。特に人が多く集まる場所では、マスクを装着することが予防につながります。

アルコール消毒剤

感染症を防ぐためには、こまめに消毒する必要があります。水道が止まることも想定して、多めに備えておきましょう。

体温計

共用を避けるために、避難所にも持ち出せるようにしておきましょう。

使い捨ての手袋とエプロン

掃除や調理、食事の際に使うことで、感染症を予防できます。

防災×衛生 #3

感染症や食中毒を防ごう！

水が出ないときの手洗い

水道が止まって手が洗えなくなるのは、衛生的に好ましくありません。感染症や食中毒のリスクが高まるので、手を清潔に保つための事前準備が必要です。

知っておきたい 防災知識

手の衛生は感染症予防の基本！

水が出ないときは、アルコール消毒剤やウェットティッシュなどを使って、手をキレイに保ちましょう。また、いつも以上に手の衛生を意識するよう、周りにも呼び掛けてください。手が汚れているときは、その手で顔を触らないようにすることで接触感染を予防できます。

備えておきたい 防災グッズ

アルコール消毒剤 携帯サイズを持ち歩くと便利です。

ウェットティッシュ 除菌効果のあるものを準備しましょう。

使い捨ての手袋 手を汚さずに済みます。

アルコール消毒のポイント！

消毒剤のポンプは下まで押して、指先から手首まで念入りにすりこんで乾燥させましょう！

防災×衛生 #4

屋内外をゾーン分け！

土足厳禁で衛生管理

避難生活を快適に送るためには、清潔な空間を維持することが不可欠です。居住空間に靴底に付いた土ほこりなどが持ち込まれると不衛生になります。感染症の流行にもつながりかねないので、注意してください！

知っておきたい 防災知識

場所によって履き物を分けましょう

外靴には土ほこりや菌などいろいろなものが付いています。がれきの撤去作業や自宅の整理整頓を行う中でも、屋内と屋外を明確に区別し、靴を履き替えるようにしましょう。また、トイレではトイレ用のサンダルに履き替えるようにすると、感染症予防につながります。

備えておきたい 防災グッズ

スリッパ（上履き）

共用を避けるために、マイスリッパを準備しておきましょう。

ポリ袋

土足を入れて保管しましょう。各自で管理することで、靴の履き間違い防止になります。



食事は元気の源！ 災害時の食の備え

大規模な災害が発生すると、食品が入手できない、調理できないなど食生活に支障が出る可能性があります。流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合が多く、衛生面でも注意が必要です。非常食に加えて、便利な調理グッズも備えておく安心です。

知っておきたい 防災知識

1 出された食事はすぐに食べて！

冷蔵庫が使えない状況では、食品を低温で保存できません。長時間常温で置いておくと食中毒の原因となる菌が増えてしまうことがあります。提供された食事は早めに食べ、食べきれない分は思い切って捨てましょう。

2 食事の際も感染症予防を！

調理や食事の前は手を清潔にしましょう。飛沫感染を防ぐために、食事は共有スペースではなく、それぞれの生活スペースで摂るようにしてください。

3 食器を汚さない工夫で衛生的に！

食器を洗えず、汚れをそのままにしまうと、細菌が繁殖して不衛生になります。食器をラップやホイルで包むことで、汚さずに使えて衛生的です！

備えておきたい 防災グッズ

非常食

最低でも3日分、できれば7日分の食料品と水を備えておきましょう。調理不要で食べられる缶詰や日持ちするレトルト食品やフリーズドライ食品を用意しておく便利です！

水

家族全員の飲用水として、1人1日3Lを7日分備えておきましょう。

アルコール消毒剤

手や調理器具の消毒に使います。



ウェットティッシュ

手指や調理器具の汚れ落としなどに使います。



使い捨ての手袋

調理の際に素手で食材に触れずに済みます。



ポリ袋

鍋や食器代わりになる上に使い捨てできるので衛生的です。



ラップ・アルミホイル

食器を包んで使えば、洗わずに済みます。



カセットコンロ・ガスボンベ

電気とガスが止まった際に加熱調理ができます。



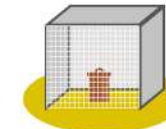
虫・ネズミの発生を防ごう

災害後は、発生するゴミの管理が行き届かなかったり、がれき等がそのまま放置されたりするなど、虫やネズミが発生しやすい環境です。虫やネズミは人々に不快感を与えるだけでなく、感染症を媒介することもあるため、しっかりと対策しましょう！

知っておきたい 防災知識

1 ゴミの保管場所に気を付けて！

生ゴミからハエが発生したり、ネズミがあまりに来たりすることがあります。ゴミ箱はフタ付きにし、屋根や壁に囲まれた冷暗所に設置しましょう。ゴミ袋を密閉して捨てるのも大切なポイントです。



2 水たまりも発生源に！

水がたまる場所は蚊の発生源になる可能性があります。古タイヤや空き缶など、中に水がたまりやすいものは撤去しましょう。また、バケツの中などにためている水は1週間に1度入れ替えるようにしてください。



備えておきたい 防災グッズ

災害によって発生するがれきは、木くずやブロックなどさまざまなもので構成されています。その中に食品くず、動物の毛やフンなどがあると、ハエやネズミを寄せ付けてしまいます。がれきの撤去作業を行う際に、釘や木材でけがをしたり、砂やほこりを吸ってしまわないよう、以下のものがあると便利です。

- マスク
- 帽子やヘルメット
- ゴーグル
- 長袖、長ズボン
- 手袋や軍手
- 底の厚い靴



がれきの撤去作業時は、こまめな水分補給や休憩を忘れずに！

ボランティアセンターを活用しましょう

ボランティアの支援が得られることもありますので、手助けが必要なときは、災害ボランティアセンターに相談しましょう。



お風呂とシャワーの備え

停電や断水などの影響で、しばらく入浴できない可能性があります。しかし、健康を維持するためには、体を清潔に保つことが必要です。お風呂やシャワーが使えない状況を考慮し、事前に準備をしておきましょう。

知っておきたい 防災知識

！ つかの間の癒しでリラックス

バケツなどにお湯を入れて、足を浸けましょう。湯船に浸かったり、シャワーを浴びたりできなくても、足湯をするだけで血行が良くなり、リフレッシュできます。



備えておきたい 防災グッズ

体拭き用のウェットタオル

背中まで拭ける大判のタオルで、体を清潔に保ちましょう。

ドライシャンプー

お風呂に入れなくても、頭皮や髪が洗えます。

クレンジングシートや基礎化粧品も備えておきましょう。



非常時こそオーラルケア

災害時は忙しくて、歯みがきどころではないかもしれませんが、食事の変化やストレスなどの影響で口の中の機能は低下し、虫歯・歯周病・口臭などが起こりやすい状態になります。災害時こそ、口腔ケアを念入りに行うようにしましょう。

知っておきたい 防災知識

！ 水が出ないときのオーラルケア

歯がみがけない場合は、少量の水やお茶でうがいをしましょう。ハンカチやティッシュを指に巻いて、歯と歯茎を拭いて汚れを取るのも効果的です。また、耳の下・頬・あごの下などを手で揉むと、唾液の分泌が促進され、口の中を清潔に保てます。



備えておきたい 防災グッズ

歯ブラシ

1人1本備えましょう。

ガム (キシリトール)

虫歯予防に効果的です。

口腔ケア用ウェットティッシュ・液体歯みがき

断水時でも、水を使わずに歯みがけます。

入れ歯のお手入れが必要な場合は洗浄剤も忘れずに！



水害時の衛生支援

工場や施設は浸水すると、流れ込んだ泥水で設備が汚染され、事業再開までに時間を要するなど課題が山積みです。イカリ消毒では1日でも早い復旧のお力になれるよう衛生資材の販売や被災後の復旧支援を行っています！



災害時の衛生対策はイカリ消毒にお任せください！



さくらいふちゃんの防災カード

今回の付録は、緊急連絡先や避難場所などを記入し持ち歩ける「さくらいふちゃんの防災カード」です。災害用伝言ダイヤルの使い方も載せているので、ぜひ家族でご活用ください！

防災カードの目的

いつ起こるか分からない災害。もし家族が離れている時に被災した場合、どこに避難すればいいのか、どうやって家族と連絡を取り合えばいいのか決めてありますか？その時子どもたちが一人でしたら、焦りと不安の中、正しい判断ができず困ってしまうかもしれません。

小学生になると、子どもたちが一人で行動することも多くなります。いざという時に落ち着いて行動できるように、家族で話し合って防災カードを作成してください。子どもたちに携帯させて安全を確保しましょう。

HPより無料ダウンロードできます！

ご兄弟のいらっしゃる方や記載した情報を更新する場合は、HPからダウンロードしてお使いください！

ダウンロードは
こちらから



防災カードを作ろう！

- 右のページを切り取ってお使いください。災害時をシミュレーションして、家族で話し合って記入しましょう。
- 「防災カード」と書かれた黄色の面を外側にして折ってください。
- 普段からランドセルやバッグなどに入れて持ち歩きましょう。
※個人情報が書かれているので、落とさないようにご注意ください。
- 進級やお引越しなど、環境に変化があった時は、その都度家族で話し合って情報を更新しましょう。

こま とき み
困った時に見よう！

ぼうさい 防災カード



さくらいふちゃん

か ひ
書いた日

ねん 年 がつ 月 にち 日

つか ひつよう
追加が必要なときは
ダウンロードしよう



©2024 IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

はせん
この破線をお切りください

プレゼントキャンペーン さくらいふちゃん グッズセット

計7種のグッズをセットで
5名様にプレゼント！

【応募方法】

以下のURLまたは右のQRコードからアンケートにご回答ください。お答えいただいた方の中から、抽選で5名様にプレゼントします。
<https://forms.office.com/r/eAvK7URqbf>

応募締切：2024年10月27日(日)
*当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

応募用キーワード
ぼうさい



コンパクトにたためます！

エコバッグ
回収された使用済みペットボトルから作られています。

タンブラー
バンブーファイバー使用。熱伝導&結露に強い二重構造です。

ステーションリーセット
紙と木材で作られています。
【セット内容】
・鉛筆・ボールペン・定規
・消しゴム・収納ケース

カトラリーセット
バンブーファイバーとプラスチックを混合して作られています。
お箸・フォーク・スプーン入り！

11種類すべてプレゼント！

マスクングテープ
かわいいデザインで使い色々！

スマホスタンド&スピーカー
天然ゴム採取後の廃材を使用。
※スマートフォンは付属していません。

キャンパスポーチ
フェルトレッドコットン使用。マチが大きいので便利！

お箸・フォーク・スプーン入り！

11種類すべてプレゼント！

配布 & 設置場所募集中！
enjoyobouをご希望の方は、お気軽にご連絡ください！



さいがいようでんごん つか 災害用伝言ダイヤルを使おう

じぶん ろくおん ひと
自分のメッセージを録音したり、おうちの人のメッセージが聞けたりするよ。



- ろくおん **録音** **1** おを押す
するとき
- さいせい **再生** **2** おを押す
するとき

でんわばんごう お
電話番号を押す

この **メッセージを残す** き
メッセージを聞く

こうしゅうでんわ つか かた 公衆電話の使い方

- 1** じゅわき 受話器をとる
 - 2** い 入れる
 - 3** ばんごう お 番号を押す
- こうしゅうでんわ ばしょ
公衆電話がある場所は



じぶん 自分のこと

- なまえ ●名前(ふりがな) _____
- せいねんがっぴ ●生年月日 _____ けつえきがた ●血液型 _____
- じゅうしょ ●住所 _____
- がっこう ●学校 _____
- びょうき ●病気 _____
- アレルギー _____
- くすり ●薬 _____
- かかりつけ医 _____
- た はいりょ ●その他、配慮してほしいこと _____

かそく しん れんらくさき 家族や親せきの連絡先

つづきから 続柄	なまえ 名前(ふりがな)	れんらくさき 連絡先
()	_____	_____
()	_____	_____
()	_____	_____
()	_____	_____

とお しん ゆうじん れんらくさき か れんらく
遠くにいる親せきや友人などの連絡先を書いて、連絡の
ちゅうけいてん
中継点になってもらおう！

ひさいち かそく
被災地にいる家族がそれ
ちゅうけいてん れんらく
それ、中継点に連絡する
たが しょうきょう
ことで、お互いの状況が
かくにん
確認できるよ。

- い ばしょ ●よく行く場所 _____
- い ばしょ れんらくさき ●よく行く場所の連絡先 _____

家族の集合場所・避難場所

おうちの人と話し合って避難場所を決めよう！

●地震の時 _____

●津波の時 _____

●大雨・台風の時 _____

● () _____

● () _____

● () _____

メモや手紙を残そう

おうちを離れる時は、メモや手紙を残しておく、行き先がばいれん防止になるよ。

○月△日 □時

〇〇に避難するね □□より



集合場所・避難場所までの地図

①学校からおうちまでの帰り道を書いたり、地図をはいたりしよう。

②集合場所・避難場所を地図に書こう。

③おうちの人と一緒に歩いて、集合場所・避難場所までの行き方を書こう。



非常用持ち出し袋

「非常用持ち出し袋」とは避難する時に必要なものを入れた袋のこと。何を入れたらよいか、おうちの人と話し合っ、使い方や袋の置き場所を確認しよう！

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲み水・食べもの | <input type="checkbox"/> ヘルメット・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ (簡易トイレ) | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・電池 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池 |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒剤 | <input type="checkbox"/> お金 |
| <input type="checkbox"/> マスク・体温計 | <input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・タオル | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 服・下着・靴下 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スリッパ (上履き) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> アルミブランケット | <input type="checkbox"/> |

ふくろ お ばしょ 袋の置き場所



困った時に頼る大人

一人である時に、誰を頼るか決めておこう！

●おうちにいる時 _____

●外にいる時 _____

●習い事の時 _____

● () _____

メッセージ

おうちの人にメッセージを書いてもらってね。一人で不安な時に読んで、勇気をもらおう！

より