



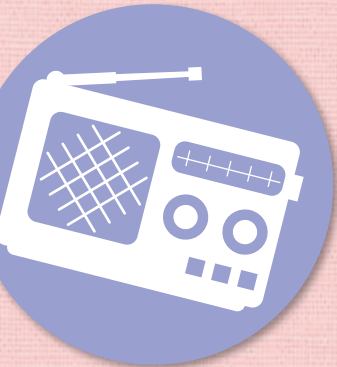
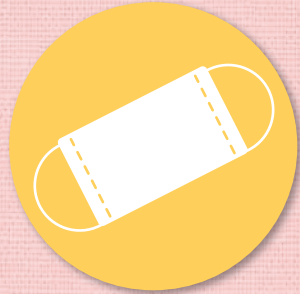
し 知っておきたい

# さい がい 災害のときに やく だ 役立つ

## けん こう 健康づくり

にほんごばん やさしい日本語版

さいがい 災害のときの けんこう 健康について かんが 考えましょう。  
だいじしん 大地震や たいふう 台風などの さいがい 災害のとき、いつもの  
せいかつ 生活ができません。  
さいがい 災害のとき けんこう 健康で すご 過ごせるように ちゅうい 注意しま  
しょう。



青葉区マスコット  
「なしかちゃん」



### ◆ 目次

• 準備するもの	P1.2
• 手洗い・うがい	P3.4
• 歯みがきの大切さ	P5.6.7
• 料理のしかた	P8.9.10
• 一日の生活	P11

# 準備するもの

必要なときにすぐ使えるところに置きます。

食べ物、水、薬などは、使用する期限がありますので、注意します。



★野菜を植えておくとお食べられます。  
・ブチノマト  
・三つ葉  
・パセリ  
・ニラ  
など

★寝る時、メガネと入れ歯を枕の近くにおきます。  
\*壊れても直すことができます。捨てないで!



ズ  
ズ  
ズ



★毛布  
寒いときに役にたちます

★メモに書いていつも持ちましょう!  
・病気の名前  
・飲んでいる薬の名前  
・病院の電話番号をメモしましょう。



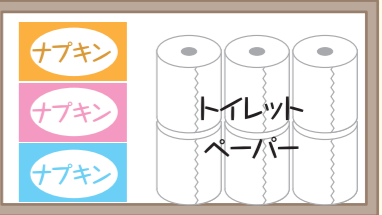
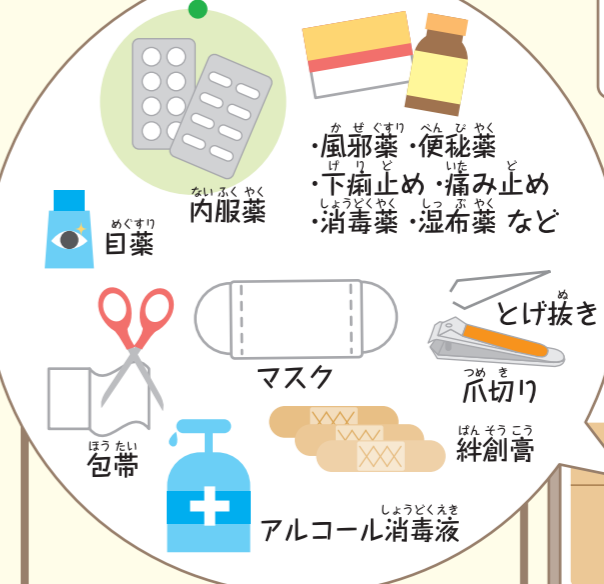
★いつも飲む薬をかばんと家の中に置きます。

★ベッドのそばにスリッパを!  
(逃げる時にしないうけを)



★いつも飲む薬をかばんと家の中に置きます。

★使った後も、風呂の水は流さないで入れておきます。トイレに流したり、洗濯に使えます。  
\*小さな子どもが水に落ちないように気をつける!!



ラジオ  
乾電池  
なぶくる寝袋



★冷蔵庫

★家族の連絡先

★冷凍室

★野菜室

水は一人1日3ℓ+歯みがき用

★冷蔵庫

★家族の連絡先

★冷凍室

★野菜室

歯ブラシをいれておきましょう!

★使った新聞

★家族の連絡先

★使った新聞

★使った新聞

★使った新聞

★使った新聞

★使った新聞

★使った新聞

★使った新聞

★使った新聞



# 手洗い(手をあらうこと)・うがい(口の中をきれいにすること)

病気にならないように手をあらい、うがいをします

## 手洗い

★手洗いの順番 ※石けんがないときは、水道で30秒以上あらいます。

- 1 手のひらに水と石けんをつけて、こすります(右と左5回ずつ)
- 2 手の甲をこすります。(右と左5回ずつ)
- 3 つめをこすります。(右と左5回ずつ)
- 4 指の間をこすります。
- 5 手のひらで親指をこすります。
- 6 手首もこすります。
- 7 最後に水道であらいます。きれいなタオルやペーパータオルで手をふきます。

## ★手を洗うとき



- 大切なこと
- 水道で30秒以上あらいます。
  - 水が出ないとき、ウェットティッシュで手をふいて、アルコール消毒液をつかいます。
  - ごはんを作るときは、使い捨て手袋やラップをつかいます。

こんなときはどうするの?

### 水道から水がでないとき

- ①ウェットティッシュで手をふきます。
  - ウェットティッシュをとります。
  - 手のひらをふきます。
  - 手の甲をふきます。
  - 手首をふきます。
- ②アルコール消毒液をつかいます。(ウェットティッシュだけでは効果が弱いです)

## うがいをします

★のどを水であらいます  
“がらがらうがい”



★口の中を水であらいます  
“ぶくぶくうがい”



- ★食事のまえとあとにうがいをします。
- ★水が使えないときはのどが乾かないようにマスクをします。

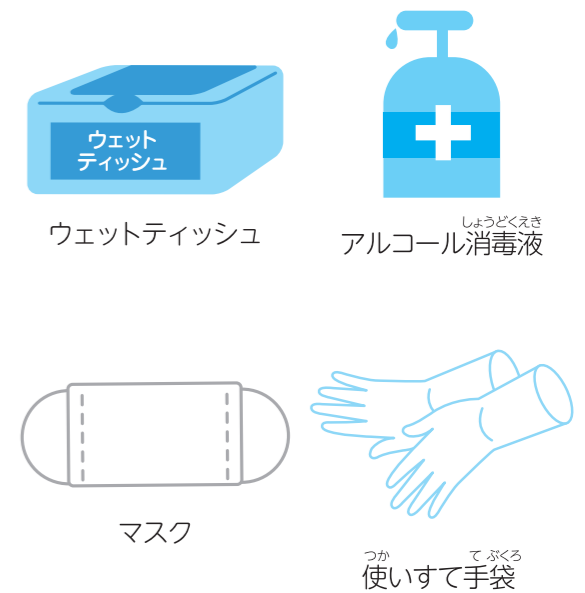
## 体をきれいにします

- ◆ふろやシャワーが使えないとき
  - ・下着をかえます。
  - ・ウェットティッシュで体を拭きます。
  - ・歯をみがきます。

## 避難所(にげるところ)では...

- ◆たくさんの人といっしょに生活します。
  - ・一人ひとりが手を洗ううがいをします。

## 今から準備します



## せき・くしゃみが出るとき





# は たいせつ 歯みがきの大切さ



- ① 避難所では食事のバランスが悪いです。ストレスもあります。口のなかが病気になりやすいです。
- ② 水道が出ないときは、口をきれいにできません。
- ③ 特におとしよりの人は口の中が汚いと、肺の病気になります。死ぬこともあります。

※口の中には、細菌がたくさんいます。



▲口の中の細菌

## すく 少ない水でできる歯みがきの方法



① 歯ブラシを洗うコップに水を少しいれます。



(20ml ぐらい)

歯ブラシをぬらします。



② 歯みがきをはじめます。

- 歯ブラシについて大きな食べかすはティッシュでとります。



- 歯ブラシが汚れてきたら、コップの中で洗います。



- 歯の表面がつるつるになるまでみがきます。



③ 最後に口をゆすぐコップに水を少し入れます。(30ml ぐらい)



2~3回にわけて口をゆすぎます。

### たいせつ 大切なこと

- 水道が出ないときは、ミネラルウォーターが甘くないお茶も使えます。
- 夜、寝る前は、つばが出なくなるので、かならず歯をみがきましょう。

## こどものむし歯に気をつけます

① 朝早く起きて夜早く寝てください。いつも同じ時間に、食事をします。

② 甘い飲み物やおやつを食べすぎません。



## 口の中をきれいにします(おとしより)

① 背中をまっすぐにしてすわります。あごをひきます。

② 咳の練習をします。おなかを手で押さえて、せきを5回します。



③ 歯をみがきます。入れ歯のひとは、入れ歯をとってみがきます。舌も口の中もやさしくみがきます。



※水が少ないときの歯みがきは、5ページの、「少ない水でできる歯みがきの方法」を見てください。

④ 口の体操をします。舌や口を大きく動かすと、唾液(つば)がでて、口の中がきれいになります。食べ物をのみこみやすくなります。人と話をしたり、歌を歌ったりして口のまわりの筋肉を使います。(次のページへ)



くち たい ぞう  
口の体操

**1** しんこきゅう  
深呼吸  
はな 鼻からすって、くち  
口から  
ゆっくりだします。  
かい  
(3回)

**2** くび うんどう  
首の運動  
くび まえ うし ま  
①首を前と後ろに曲げま  
す。(3回)  
みぎ ひだり ま  
②右と左に曲げます。  
かい  
(3回)  
まわ かい  
③ゆっくり回します。(3回)

**3** かた うんどう  
肩の運動  
かた あ さ  
①肩を上げたり、下げ  
たりします。  
からだ みぎ ひだり  
②体を右と左にまげま  
す。(3回)

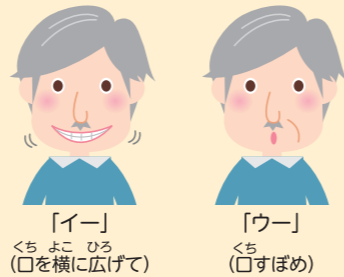
**4** だえきせん  
唾液腺のマッサージ  
じかせん  
(耳下腺)  
りょうほう て ひとさ ゆび  
両方の手の人差し指か  
ら小指までの 4 本の指  
を、頬にあてて回しま  
す。(5回)



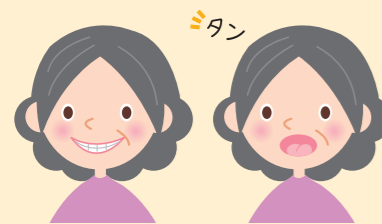
**5** だえきせん  
唾液腺のマッサージ  
がつかせん ぜつかせん  
(顎下腺・舌下腺)  
うちがわ  
①あごの内側のやわらか  
いところに、親指を当て  
ます。  
みみ した さき  
②耳の下からあごの先ま  
で、ゆっくり  
お  
押していきま  
す。(5回)



**6** ほほ くちびる うんどう  
頬・唇の運動  
くちびる と ほほ ふく  
唇を閉じて、頬を膨ら  
ませたり、もどしたり  
します。



**7** した うんどう  
舌の運動 その1  
した さき うえ まえば  
舌の先を、上の前歯の  
うし あ した おと  
後ろに当て、舌で音を  
だします。



**8** した うんどう  
舌の運動 その2  
くち おお あ した  
①口を大きく開け、舌を  
だ うえ ひだり した みぎ  
出して上、左、下、右  
うご  
に動かします。  
くち なか ほほ くちびる は  
②口の中で、頬、唇、歯  
した  
を舌でなめます。



**9** うんどう  
のみこみ運動  
くち と だえき  
口を閉じて、唾液(つば)  
の こ かい  
を飲み込みます。(3回)



**10** はっせいれんしゅう  
発声練習  
たいぞう  
〈パタカラ体操〉  
「パパパ、タタタ、カカカ、  
ラララ、パタパタ、カラ  
カラ」と、大きな声で言  
います。(3回)

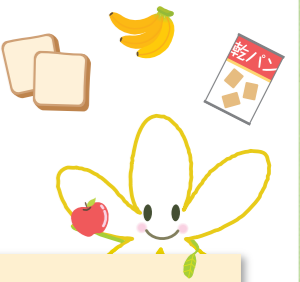
**11** かお  
顔のパッティング  
かお  
顔をやさしくたたきま  
す。



**12** しんこきゅう  
深呼吸  
はな 鼻からすって、くち  
口から  
ゆっくりだします。  
かい  
(3回)

さいがい  
災害のときは

いえ た もの つか  
家にある食べ物を使って、ごはんをつくります。



た もの う き か  
食べ物が売り切れて、買えなくなるので  
いつもおほめに買います。

さいがい た もの ほぞん ほうほう  
災害のときの 食べ物の保存の方法

★停電のとき、冷蔵庫の食べ物を、冷凍庫にいれ  
ます。保冷材は、いつも冷凍庫に入れておきます。

★そのまま食べられるものと、料理すれば食べら  
れるものに、分けます。

★冷蔵庫が使えないとき  
は、保冷剤を入れた  
クーラーボックスや  
発泡スチロールの箱に  
食べ物をいれます。



じょうびさい つく  
いつも、常備菜を作っておくと  
べんり  
便利です。

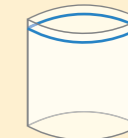
★常備菜・・・いつでも食べられるように  
つくっておく食べ物



ピクルス

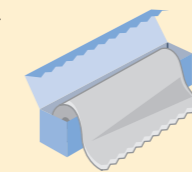
みず つか  
水が使えないときは・・・

★食べ物を混ぜるときは、ビニール袋の  
なかにいれて、混ぜます。



★アルミホイルやクッキングシートを  
フライパンにしいて、料理します。

★食べるとき、お皿にラップを  
しきます。



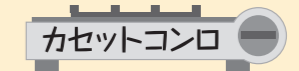
つか  
ガスが使えないときは・・・

★カセットコンロとカセットボンベを使います。



カセットボンベ

1本で60～70分



カセットコンロ

〈メモ〉



# 家にいつもある食べ物を上手に使った料理のしかた

家にいつもある食べ物を使って、食事バランスの良い料理を作ります。  
 家にある缶詰や残っている野菜などを工夫して料理をします。  
 一つのフライパンで、いくつか料理をいっしょに作ります。  
 水とガスをたくさん使わないで、料理ができます。



食事バランスガイド  
 厚生労働省・農林水産省決定

## サバ缶のトマトスパゲティ

スパゲティは少ない水で料理できます。つくる時間も短いです。

たまご：1/2個 } みじん切り  
 ニンニク

水：2カップ

スパゲティ：200g (半分に折る)

トマト缶  
 さば水煮缶  
 コンソメ  
 オリーブオイル 大さじ2

粉チーズ

★かきまぜながら、スパゲティがやわらかくなるまで煮る。

## ピクルス

- 漬け汁
- 酢：1カップ
  - 水：1カップ
  - 砂糖：大さじ4
  - しお：小さじ1
  - つぶこしょう

にんじん  
 きゅうり  
 だいこん

パプリカ  
 ローリエ

フタつきのビン

野菜は漬け汁に完全につける

冷めたらフタをする

## 切りほしだいこんのサラダ

ジッパー袋で料理ができます

ジッパー袋にいれたままで保存できます。

にんじんのせん切り  
 ツナ缶  
 カットわかめ (ひとつまみ)  
 きりほしだいこん  
 切り干大根  
 ドレッシング

みずな・カイワレなど (食べやすくちぎる)

おなじぐらいの量の水に10分くらいつけておく

## クッキングシートを使った料理

野菜を少しの水で蒸すことができます

うす切り肉やソーセージを上にのせる

キャベツ  
 クッキングシート  
 さけ

しっかりとねじる

水：1カップ

フタをして10分 蒸す

フライパンを上手に使った料理

- パックごはんをクッキングシートで包みます。一つのフライパンでいっしょにあたためられます。
- 同じフライパンに生卵をそのままいれ、ゆで卵も一緒に作ることができます。

## デンバー トースト

ツナ缶、ハム、ピーマンなど好きなものをいれます

くりぬくパン  
 たまご かき混ぜる  
 食パン  
 せんぎりキャベツ

あから油  
 クッキングシートを敷く

スライスチーズをのせる  
 くりぬいたパンをのせる  
 うえを返す

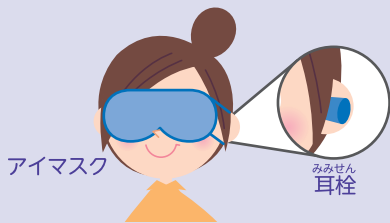
# いち ち せい かつ 一日の生活

おお さいがい けんこう  
大きな災害のときに健康で過ごせるように  
せい かつ ととの  
生活リズムを整えましょう。

よる  
夜

さいがい あと ねむ ひと  
★災害の後、眠れない人はたくさんいます。  
ね くら しず  
寝るときは、暗くしたり静かにしたり  
て あし あたた  
手や足を温かくします。

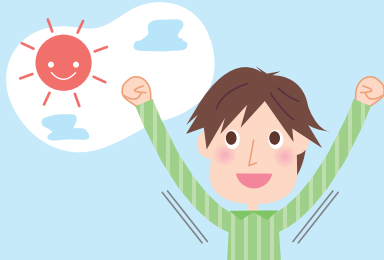
3:00



6:00

あさ  
朝

お たいよう ひかり あ  
★起きたら、太陽の光を浴びます。



しょくじ おな じかん  
★食事は同じ時間にします。

9:00



た あと  
★食べた後は、はみがきやうがいをします。



12:00

12:00

ひる  
昼

からだ うご  
★体を動かします。



かる たいそう  
★軽い体操をします。



ひるね ごご じまえ  
★昼寝は午後3時前に  
20分～30分。



15:00



じかん き  
★おやつ時間を決めます。  
た  
★食べすぎないようにします。

しょうこうぐん  
エコノミークラス症候群とは？

なが じかんうご ち なが わる  
長い時間動かないと、血の流れが悪くなります。

あし けっかん ち かたまり  
足の血管に血の塊ができます。

そのため、脳や肺、心臓の病気に

なります。



18:00

よる  
夜

め と つか  
★目を閉じると疲れがとれます。

21:00



なんにち ねむ しんぱい  
※何日も眠れなくて心配なときは、  
いしや そうだん  
お医者さんに相談してください。

24:00