



# 災害時に健康を守る大事なポイント!

監修/学校保健教育研究会 執筆/宮崎賢哉 (防災教育・災害支援コーディネーター/社会福祉士)

**答え ③ トイレはがまんしないで行き、手をきれいにしてから、ご飯や水分をしっかりとる**

## 災害時に健康を守る大事なポイント

- ① ご飯を食べ、水分をとる
- ② トイレに行く



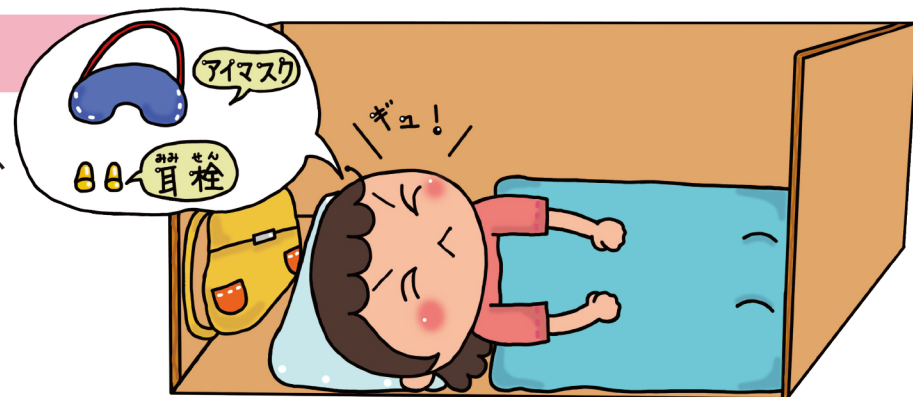
栄養が不足すると、体力が落ち、免疫力が落ちて、病気になるようになります。「あまりおなかがすいていないなあ」と思っても、できるだけ規則的に食事と水分をとりましょう。



水道が止まっても「バケツにくんだ水」で流したり、便座に「携帯トイレ」をかぶせたりして使うことができます。トイレをがまんするのは体に悪いので、がまんしないで、トイレに行きましょう。

## ③ よく眠る

避難所では、床が固くて痛い、暑い・寒い、明るくてうるさい、また不安な気持ちなどで、なかなか眠れなくなることがあります。寝不足で体調をくずしてしまわないように、自分で自分が眠れるように工夫しましょう。



災害時には、いつもの生活ができなくなることがあります。健康を守るために、上の3つは必ず守るように心がけましょう。

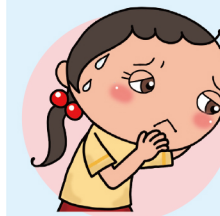
## 不安な気持ちと向き合うにはどうしたらいい?



どこで感染してしまうかわからないから、不安で仕方ありません。どういところに気を付ければいいですか?

### とくにトイレの後や食事の前の手洗いをしっかりとしよう

ウイルスは、目や口、鼻などから体の中に入ることが多いです。だから①トイレに行ったら、顔や目をさわらないようにして、すぐに手洗いや消毒をすること、②食べる前に手洗いや消毒をすること、が大切です。そして体力をつけるために、睡眠もしっかりとろう。みんなで掃除や換気に協力することも大切だね。



ちょっとせきをただけで「感染している!」と言われそうで、こわいです…。どうしたらいいですか?

### ストレスに負けないために、遊びやリラックスも大事だよ

他の人も、同じように不安なのかもしれません。感染症のことばかり考えていると、心も体も疲れてしまいます。マスクや手洗いなど対策をしっかりとって、友だちと一緒に楽しめる遊びや、リラックスできる時間を、生活に取り入れてみましょう。感染した人が悪いわけではありません。いじめや差別は、どんなときでも、絶対にしてはいけません。

