

保健センターだより

令和7年11月発行
大垣市保健センター
TEL: 75-2322

災害時の備え

避難所での感染症予防

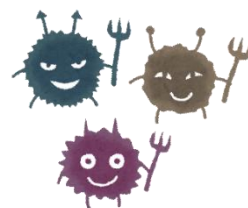
避難所は感染症にしやすい環境がそろっています！

避難所では多くの方が生活するため、感染症が発生すると広がりやすくなります。

避難所生活ルールを守って、感染症にかかったり感染を拡大させたりしないように、一人ひとりが注意しましょう。

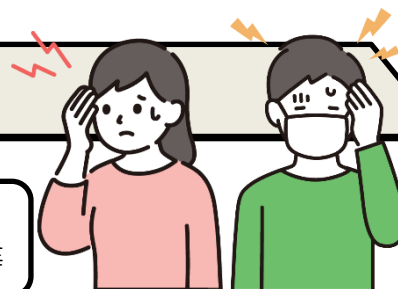
★避難所で心がけたい生活ルール★

- ◆マスクをつける ◆手指の消毒を徹底する
- ◆人と人との間隔は、最低1mあけることを意識して過ごす
- ◆毎体温度を測り、体調を確認する ◆食事中も感染防止対策を行う
- ◆トイレやシャワー利用時のルールを守る
- ◆換気や消毒、掃除を定期的に協力して行う
- ◆ごみの捨て方に注意する
- ◆土足は厳禁、靴は各自で保管する
- ◆洗濯は家庭ごとに行う



★災害後に発生しやすい感染症★

避難所



- ◆黄色ブドウ球菌感染症 ◆疥癬（かいせん）
- ◆感染性胃腸炎（ノロウイルス等）
- ◆食中毒
- ◆百日咳 ◆結核
- ◆麻疹（はしか） ◆水痘（水ぼうそう）
- ◆新型コロナウイルス ◆インフルエンザ
- ◆肺炎（肺炎球菌性、マイコプラズマ等）

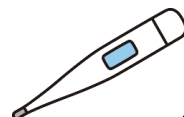
◆産婦に多い
乳腺炎、膀胱炎…等

◆乳幼児に多い
ロタウイルス感染症、
水痘（みずぼうそう）

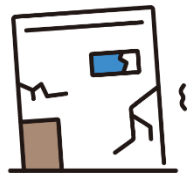
◆高齢者に多い
尿路感染症
誤嚥性肺炎…等

★日頃から準備しておきたい感染症対策避難グッズ★

- ◆マスク ◆体温計 ◆手指消毒用アルコール ◆ペーパータオル
- ◆ハンドソープ ◆除菌用アルコールティッシュ ◆ウェットティッシュ
- ◆乳幼児用品（清浄綿、哺乳瓶消毒液、紙コップ、紙おむつ） ◆生理用品
- ◆おしりふき（乳幼児・介護用） ◆大人用紙おむつ ◆義歯洗浄剤
- ◆おくすり手帳 ◆母子健康手帳 ◆使い捨て手袋 ……など



災害時こそ！お口のケアを ～健康を守るためにできること～



非常用持ち出し袋に入れておきたい口腔ケアグッズ



- ◆歯ブラシ（家族分の使い慣れたもの）
- ◆歯間ブラシ、デンタルフロス
- ◆洗口剤（ノンアルコールタイプ）・うがい薬
- ◆コップ（折りたためるタイプやフタ付きタイプも便利）
- ◆入れ歯ケース
- ◆入れ歯安定剤・入れ歯洗浄剤・入れ歯専用ブラシ



歯ブラシがないとき



- ◆食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいをします。
- ◆ハンカチやティッシュペーパーなどで歯の汚れを取るのも効果があります。



ポイント！



うがいは少量ずつ水をお口に含み吐き出すことを繰り返した方が効果的で、お口の中の汚れをより薄める効果が強くなります。

水が少ない時の歯みがき

- ◆約 30ml の水を用意し、水で歯ブラシを濡らして歯みがきをします。
- ◆合間に歯ブラシの汚れをティッシュで拭き取ります。
- ◆コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます。
- ◆水の少ない液体歯みがき・洗口液があれば使いましょう。
- ◆うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です。



ポイント！



口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の洗口液を使うと効果があります。うがいが可能な量の水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、歯みがき剤をごく少量使いましょう。



お口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくいことがあります。唾液にはお口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべくお口を動かし、マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

- ◆お口の体操：「あ」「い」「う」と発音するように、お口を大きく動かします。頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。
- ◆舌の体操：お口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。
- ◆唾液腺のマッサージ：耳の下や頬をさすったり、揉んだり押したり動かします。