

学区災害対策本部行動マニュアル 添付資料L 指定避難所関連パンフレット

避難所における共通理解ルール

避難所内で取材・調査をされる方へ

トイレを使うときの注意（既存トイレが使用可能で水が確保できた場合）

トイレを使うときの注意（災害用トイレを使う場合）

ペット同行避難に係わる注意事項（7つのルール）

避難所におけるペットの飼育ルール

避難所生活での健康管理について

エコノミークラス症候群を予防しましょう！

不活発な生活による機能低下を予防しましょう！

腰痛の予防をしましょう！

災害によるケガや病気について～応急手あてをしたらすぐに受診しましょう～

よく眠れない お困りの方はみえませんか？

かぜに注意しましょう！～早めの予防と対策が重要です～

インフルエンザに注意しましょう！～早めの予防と対策が必要です～

トイレの後や食事の前は手洗いや手指の消毒をしましょう！

効果的なうがいをしましょう！

下痢や腹痛がおこったら

ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう！

食中毒を予防しましょう！

熱中症に注意しましょう！～適切な予防と対策が重要です～

避難所における共通理解ルール

1. この避難所は地域の方と一緒に利用する防災拠点です
2. 避難所は、被災者の方が応急仮設住宅などで生活できる環境が整った頃を目途に閉鎖します
3. 避難者は家族単位で登録する必要があります
 - ・避難所を退所する時は、避難所運営委員会に転居先を連絡してください
 - ・犬・猫などのペットや他の動物類を室内に入れることは原則として禁止します
4. 職員室、保健室、調理室など施設、避難者の居住区域や危険な部屋は、個人的な目的では使用できません
5. 避難所では周囲への配慮に努め、自己主張を控える
避難者は動物が好きの人ばかりではないことを深く理解し、普段以上に周囲への気配りが必要になります
6. 動物アレルギーを持っている人が体調を崩す恐れがあるため、原則として避難所の建物内へはペットを持ち込まない
避難者がアナフェラシキーショックを起すと心肺停止状態に陥ることがあるため、原則として、建物内へペットを持ち込まない（ペット専用の部屋がある場合はその場所を除く）
7. 飼い主は、他の避難者との連携を深め、ペット避難所としての運営協力ができる。
避難所運営は、地域住民が率先して行う必要があります。ペット同行避難者も避難所運営に協力する必要があります

避難所内で取材・調査をされる方へ

避難所内では、以下の点にご注意くださるようお願いいたします

1. 避難所内では身分を明らかにしてください。
避難所内では、胸や上腕の見えやすい位置に必ず「取材者バッジ」や「腕章」を着用してください
2. 避難者のプライバシーの保護にご協力ください
 - 避難所内では、担当者の指示に従ってください
 - 原則として見学できる部分は、避難所の共有部分のみです。
避難所利用者が生活している場所や、避難所の施設として使用していない場所への立入は禁止します
 - 避難所内の撮影や避難所利用者へインタビューする場合には、必ず本人及び担当者の許可をとってください。特に避難所利用者の了解なしに、勝手にインタビューを行ったり、カメラを向けたりすることは慎んでください
3. 取材に関する問い合わせは避難所運営委員会へお願いします
 - 取材を行う場合は、総合受付で「取材・調査受付用紙」に必要事項を記入し提出してください
 - 本日の取材内容に関する放送日や記事発表の予定に変更が生じた場合には、下記の連絡先までご連絡ください。また、本日の取材に関する点などにつきましても同様に下記連絡先へお問い合わせください



(連絡先)

避難所名 _____
担当者名 _____
電 話 () - _____

トイレを使うときの注意

既存トイレが使用可能で水が確保できた場合

- トイレットペーパーは便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨ててください。トイレに流すと詰まる原因になります。捨てた後は、ゴミ箱のふたを必ず閉めてください
- トイレを使ったら、バケツの水（流し用）で流してください。みんなが使う水なので、節水を心がけましょう
- バケツの水（流し用）がなくなりそうなときは、気付いた人たちが協力して、水をくんできましょう。
- バケツの水（流し用）は手洗いには使わないでください。手洗いは、手洗い場に備え付けた水（手洗い用）を使ってください
- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう
- トイレの掃除は、避難所を利用する人全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう



トイレを使うときの注意

災害用トイレを使う場合

- トイレを使う前に、ノックや声をかけるなどして、中に人がいないか確かめてから入りましょう。トイレには、入口にある札を「使用中」にして入りましょう
- トイレを使ったら、便器のそばにあるレバーをまわして、排せつ物を均してください
(レバーつきの場合のみ)
- 和式トイレの上板（便器にまたがるところ）には、2人以上で乗らないでください
介護が必要な方は、洋式トイレを使ってください。
- 洋式トイレは、足の不自由な方や介添えが必要な方などが優先的に使えるよう、なるべく和式トイレを使ってください
- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう
- 排せつ物がたまってきたら、気付いた人が総合受付に連絡してください
(業者に汲み取りを依頼するため)



ペット同行避難に係わる注意事項 (7つのルール)

避難所での暮らしは、限られたスペースでの共同生活であり、ペット同行者と非同行者の相互理解が必要です。動物の苦手な方やアレルギーをもちている方のことも考慮して、人とペットが少しでも気持ち良く過ごせるように配慮ください

- 1. ゲージやキャリーバックに入ることを嫌がらないことを日ごろからしつけができています**
大型犬の場合でも、柵内や支柱などに繋がれることを嫌がらない
- 2. ペットのために備蓄品の用意ができています**
ペットのための持ち出し品に優先順位をつけておく
- 3. 狂犬病や他の予防接種、ダニやノミの駆除ができています**
他の動物にうつさない、うつされないように予防しておく
- 4. ペットが興奮している場合には、落ち着かせることができる**
鳴き声、臭い、咬む行為などは避難所では大きなストレスになります
- 5. 避難所では周囲への配慮に努め、自己主張を控える**
避難者は動物が好きな人ばかりではないことを深く理解し、普段以上に周囲への気配りが必要になります
- 6. 動物アレルギーを持っている人が体調を崩す恐れがあるため、原則として避難所の建物内へはペットを持ち込まない**
避難者がアナフェラシキショックを起すと心肺停止状態に陥ることがあるため、原則として、建物内へペットを持ち込まない（ペット専用の部屋がある場合はその場所を除く）
- 7. 飼い主は、他の避難者との連携を深め、ペット避難所としての運営協力ができる。**
避難所運営は、地域住民が率先して行う必要があります。ペット同行避難者も避難所運営に協力する必要があります

避難所におけるペットの飼育ルール

避難所での暮らしは、限られたスペースでの共同生活であり、ペット飼育者と非飼育者の相互理解が必要です。動物の苦手な方やアレルギーをもちている方のことも考慮して、人とペットが少しでも気持ち良く過ごせるように次のことを守ってください

1. 同行できるペットの種類

犬、猫、小鳥など（「哺乳類・鳥類・爬虫類」）の小動物しか同行できません。人に危害を与えるおそれのある大型動物や危険動物、特別な管理が必要な動物は受け入れることはできません

2. ペットの飼育管理

飼い主自身が責任をもってペットの飼育管理を行います。飼育に必要な資材（リード、キャリーバッグ、ケージ等）や当面の食料は、飼い主がそれぞれ持ち寄ることが原則です

3. 避難所における優先順位

避難所では避難者が優先であることを守り、ペットを飼っていない方に配慮してください

4. 飼い主（所有者）の明示

ペットには首輪を付け、飼い主とペットの名前や連絡先を書いた名札を必ず着けてください

5. ペットの飼育場所

決められた飼育場所で、キャリングバッグやケージに入れるか、支柱などにつなぎとめるなどして飼育してください。決められた場所以外で、ペットを飼育しないでください

6. ペットの給餌・給水

決まった時間に給餌・給水し、余った餌は必ず後始末をしてください

7. 排泄の処置

特定の場所で排泄させ、飼い主の責任によりきちんとウンチとオシッコの後始末をしてください

8. 散歩・運動

散歩や運動は指定されている場所で行い、逃走防止のため必ずリードを装着してください

9. ブラッシング等

風により避難所内や避難所周辺に被毛が飛散しないよう、指定された場所（屋内または屋外）において、人がいないことを確認し、ブラッシングを行ってください。また、ブラッシング後の後始末は、飼い主の責任において必ず行ってください

10. 清掃

定期的にケージやその他の用品の清掃を行い、ペットの体や飼育場所の清潔を保つようにしてください

避難所生活での健康管理について

1. 水分をしっかりとりましょう

- 脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です。
- トイレに行かなくても済むように、水分をとらないでいることは危険です
- 水分は、アルコールやコーヒー以外の
ものでとりましょう。
(飲む以上に尿を出すことがあります)



2. 夜間の十分な睡眠・休息をこころがけましょう

- なかなか眠ることができないときは、体だけでも休めましょう。
- 不眠で困っている方は、巡回の保健師等に相談してください

3. 手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう

- 多くの人が入り出る避難所では、かぜが
はやったりのどや肺への負担が大きくなったり
しがちです



4. 慢性疾患などの薬を飲んでいる方は、薬がなくなる前に、医療機関に受診するか、巡回の保健師に相談してください

- 薬がきれると体調が悪化する可能性があります
- 薬を調達するのに、時間がかかることも
考慮しましょう



5. 意識して体を動かすようにしましょう

- 避難所生活では、普段よりじっとしていることが
多く、体を動かすことが少なくなりがちです
- 同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、
筋力が低下したり、関節が硬くなってしまふことがあります

エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中で生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう

エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができてやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります

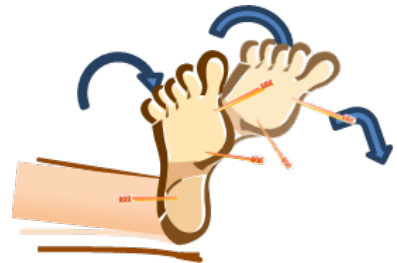
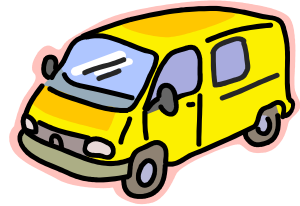
どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります

この症状は中年以上の方や肥満体質の方にしやすいといわれています。異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう

予防のポイントは？

- 足首などの運動をしましょう！
 - ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む
 - ・足の指を開いたり閉じたり
 - ・座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう
 - ・できるだけ歩くように心がけましょう
- 水分を十分にとりましょう！
ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となることがあります
- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。
できれば禁煙しましょう



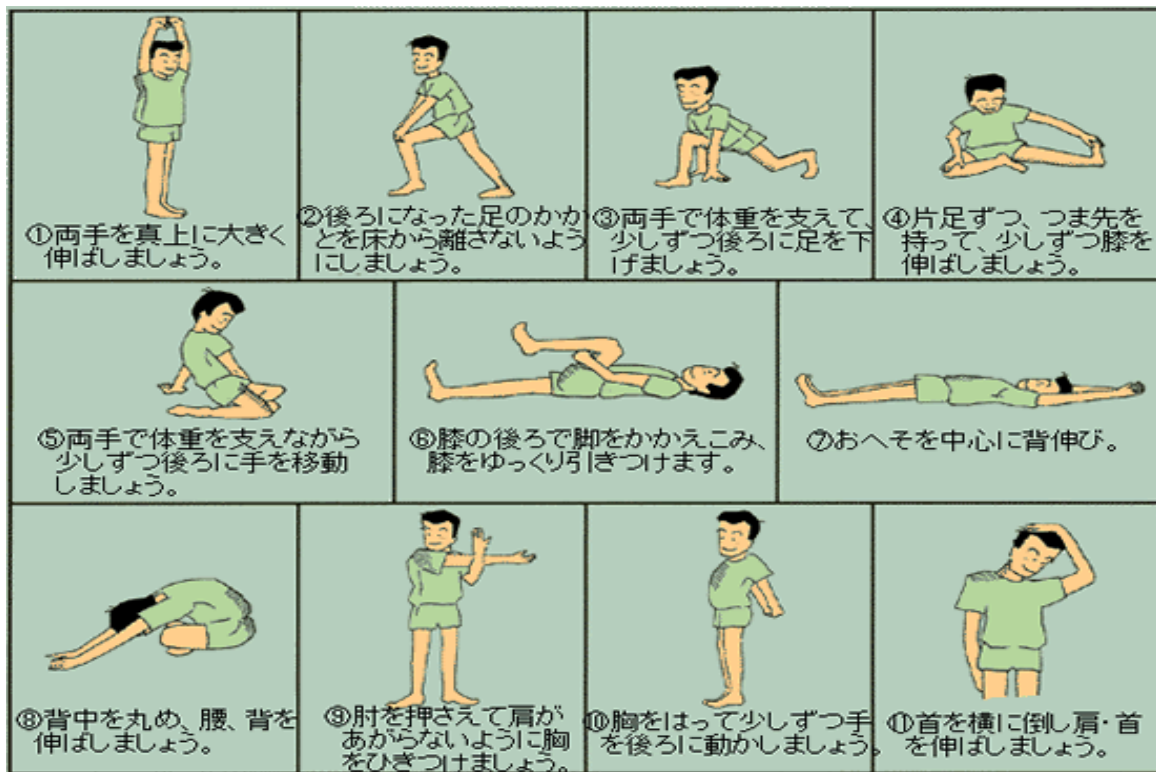
不活発な生活による機能低下を 予防しましょう！

避難所生活の長期化により、運動量が減少することで、筋肉の衰えや腰痛、内臓などの全身の機能が低下してしまうことがあります。これは、高齢者の方に発生することが多く、症状が進むと歩けなくなったり、寝たきりに近い状態になってしまうこともあります。予防するには、積極的に歩くこと、軽い体操、ストレッチなどからだをこまめに動かすことが大切です

—ストレッチングを行いましょう！— （無理せず、マイペースで）

- ◆1つの姿勢を10～20秒持続しましょう ◆反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう
- ◆息を止めず、自然に呼吸しましょう

●ステップ1(11種目)



●ステップ2(14種目) ステップ1の途中に以下の3種目を入れて行います。



参考：あいち健康プラザ「基本ストレッチングプログラム」

腰痛の予防をしましょう！

- 避難所などの慣れない場所での生活で、筋力が低下したり、姿勢が悪かったりすると、背骨に余分な負担がかかり腰痛がでることがあります
- ストレッチングや筋力トレーニングで腰痛予防をしましょう

●足のももの裏のストレッチ



またを開き、片方の足を曲げ、上体を徐々に倒し、片方の足のももの裏を伸ばします。

反動はつけず、ゆっくり伸ばしましょう。息はとめずに、自然に呼吸しましょう。

●全身のストレッチ



●背中・腰・おしりのストレッチ



●腹筋運動・背筋運動



筋力に応じて両腕の位置をⅠ、Ⅱ、Ⅲと変えましょう。



無理のない範囲で行いましょう。

参考：あいち健康プラザ「腰痛のためのストレッチ」

災害によるケガや病気について

～応急手あてをしたらずくに受診しましょう～

ケガは応急手あてをして

- ケガをしたところに土や泥などの汚れがついている時は、できるかぎりきれいな水で洗い、汚れをおとしましょう
- 出血が強い場合は、できるかぎりきれいな布で押さえ、受診しましょう
- 痛みが強い、動かすことができない、腫れている等の場合は、その部分をなるべく動かさないようにし、すみやかに受診しましょう



ケガをしていなくても

- 呼吸が苦しい、胸が痛いなどケガがなくても、体調に異変のあるときは受診しましょう

よく眠れない お困りの方はみえませんか？

震災という大きなできごとに加え、避難所などの集団生活が長くなったり、寝る場所が変わったりして、なかなか眠れない、食欲がわからない、気持ちが落ち着かない・・・という方も多いと思います

このような変化は、災害体験した人なら、大人でも子どもでも、誰にでもおこる普通の反応です



ゆっくり眠るために

- 昼間あまり仮眠をとらないようにし、眠る時間を一定にしましょう。
- 心の中でおきていることは、家族や知人に聞いてもらったり、不眠や食欲不振などある場合は、保健師等に相談しましょう
- 眠れないときに、お酒を飲んで寝る人もいますが、お酒はその時は眠れるかもしれませんが、量が多くなると疲れの原因になったり、習慣となる可能性があるため注意しましょう



眠れない日が続くと・・・

体がだるい・イライラする・やる気が起きないなどの変化がおこることがあります

どうしても眠れない・気分が落ち着かない方は、
巡回している保健師や医師に相談しましょう
その他、健康に関するご相談など、保健師等に気軽にご相談ください

かぜに注意しましょう！

～早めの予防と対策が重要です～

かぜをひかないために

- 手洗い・うがいをしましょう
手洗い：流水または手指消毒薬で行い
ましょう
うがい：流水やうがい薬で行いましょう
- 換気をしましょう
- マスクを着用しましょう
- 十分な睡眠をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう
- のど飴などをなめて、だ液をふやして、のどの粘膜を保護しましょう



かぜの主な症状は？

- 発熱・せき・たん・鼻水・くしゃみ
のどの痛み・体がだるい・・・などです



かぜをひいたかな？と思ったら

- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう
- 水分を十分にとりましょう
- 保温・保湿に注意しましょう
- なかなか治らない時やとてもつらい時は
医師の診察を受けましょう
- 市販の薬を飲むときは、使用上の注意など
説明書をよく読みましょう

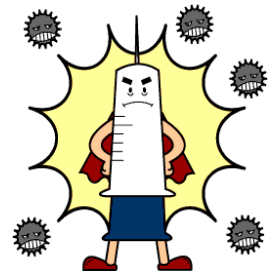


インフルエンザに注意しましょう！ ～早めの予防と対策が必要です～

インフルエンザはかぜとは違い、ウイルスが体に侵入すると2～3日後の短い期間で突然高熱がでて、他の人にも感染させてしまう強い感染力をもっています。高齢者の方や小さなお子さん、慢性疾患をお持ちの方は特に注意しましょう

インフルエンザにかからないために

- インフルエンザの予防接種を受けておくと、かかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります
- 手洗い・うがいをしましょう
手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう
うがい：流水やうがい薬で行いましょう
- 換気をしましょう
- マスクを着用しましょう
- 十分な睡眠をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう



特徴的なインフルエンザの症状は？

- 高熱（39度近くなることもある）・頭痛・全身の筋肉痛・体がだるい・のどの痛み・咳などです
くしゃみなどかぜに似た症状がでることもあります



インフルエンザにかかったかな？と思ったら

- 早めに医師の診察を受けましょう
- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう
- 水分を十分にとり、保湿に注意しましょう（カイロやマスクを利用しましょう）



トイレの後や食事の前は 手洗いや手指の消毒をしましょう！

目に見えない病原菌やウイルスが、手指から体の中に入ること、感染症等を発症する原因になります

トイレの後と食事の前には、特に念入りに手洗いや手指の消毒をすることで、感染症等を防ぐことができます

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのほすようにこすります。



3 指先・爪のすきを念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

消毒薬（速乾性アルコールなど）を使用する場合も①～⑥の順で同様に薬液をこすり付けます

効果的なうがいをしましょう！

うがいは、機械的な洗浄効果によって、口や鼻をとおして進入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。また、うがいによって、口の中がすっきりして気分転換できたり、口臭を防ぎ、虫歯や歯周炎を防ぐ効果も期待できます

1. 水またはうがい薬を口にふくみ、強くクチュクチュしながら、2～3回洗い流す



2. 今度は上を向いて、のどの奥のほうで10秒くらいガラガラとうがいをする



3. さらに、仕上げのうがいをする



下痢や腹痛がおこったら

下痢が続く、便に血が混じる、腹痛が強い、発熱や吐き気もある場合は、必ず医師の診察を受けましょう



毎日の生活では次のことに注意しましょう

食 事

- 胃腸に負担をかけないように、おかゆ・うどん・パン・野菜スープ・りんごなどの消化の良いものをとるようにしましょう
- 暴飲暴食をさけ、規則正しい生活をしましょう
- なま物は避け、できるだけ火の通った物を食べましょう
- 刺激の強い炭酸飲料・アルコール類は控えましょう

脱水の症状は・・・
唇や舌が乾く
皮膚が乾燥する
尿量が減る など

水分の補給

- 激しい下痢のときには、大量の水分を奪われ、脱水症状を引き起こすことがあります
下痢が続くときは、安静にして水分を少しずつ、こまめにとるように心がけましょう

水分補給は湯冷ましや薄めのお茶
常温のミネラルウォーター
スポーツ飲料 など

保 温

- 腹部を冷やさないように気をつけましょう
(カイロを上手に利用しましょう)

手 洗 い

- 食事の前や排便後は手洗いを毎回行いましょう



ノロウイルスによる 食中毒、感染に注意しよう！

どうして感染するのでしょうか？

原因であるノロウイルスがついた食品を口にしたり、発病した人のおう吐物、糞便に触れたり、処理する過程などでウイルスを吸い込むことで起こります



感染を予防するポイントは？

1 手洗いが大切です。

- ・食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗いましょう
- ・手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう
- ・調理をする前、盛りつけ前もしっかり手洗いしましょう

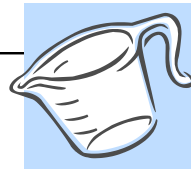
2 調理する時は、調理器具の消毒に注意しましょう

- ・調理器具やふきん、食器はしっかり洗い、消毒し管理しましょう



3 糞便やおう吐物の処理に注意しましょう。

- ・糞便やおう吐物はノロウイルスを飛沫させないように速やかに処理し、二次感染を防止することが重要です。
- ・処理は、静かにペーパータオル等で拭き取り、塩素消毒後水拭きします
- ・使い捨てマスクやガウン、手袋などを着用して処理します



ノロウイルスによる感染を広げないための対策

- 食器、環境(カーテン・衣類・ドアノブ)、リネン類の消毒
- おう吐物の処理

業務用: 次亜塩素酸ナトリウム 家庭用: 塩素系漂白剤	食器、カーテンなどの消毒 ドアノブなどの拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	製品の濃度	液の量	水の量	液の量
12%(一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6%(一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

- * 塩素液による消毒が有効です。
- * 濃度によって効果が異なりますので正しく計量しましょう。
- * リネン類は、85℃で1分間以上の熱水洗濯か、塩素液の消毒が有効

食中毒を予防しましょう！

どうして食中毒になるの？

食中毒のほとんどは、食中毒の原因菌やウイルスがついた食品や飲料水を口にすることで起こります



食中毒を予防するポイントは？

- 1 手洗いが大切です。
 - 食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗いましょう
 - 手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう
- 2 食品は、食べることができる期限が決まっています
 - 作った料理や配られた食べ物は早めに食べ、暖かい室内や長時間常温で置いてあった食品や残したものは食べないでください。
 - 期限の過ぎた食品は、食べないでください
 - 室温に放置せず、できるかぎり冷蔵庫に保存しましょう
- 3 調理する時は、十分加熱し器具の清潔に注意しましょう
 - 食品内部まで十分に加熱し、生ものは避けましょう
 - 調理器具やふきん、食器をしっかり洗い、清潔に管理しましょう

食中毒が疑われたら

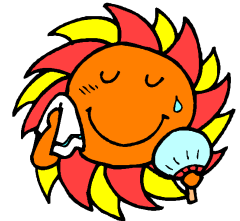
- 主な症状は、吐き気・腹痛・嘔吐・下痢・血便・発熱などです
- 高齢者や子どもは重症化しやすいので特に注意してください
- 医師の診察を受けるまで、安易に胃腸薬や下痢止めを服用しないようにしてください
- 原因と思われる食品、吐いた物や便などがあれば医師にみせましょう
- こまめに水分補給をし、全身を暖かく保ちましょう



熱中症に注意しましょう！ ～適切な予防と対策が重要です～

熱中症とは

高温・多湿な環境で体の水分や塩分のバランスがくずれて、体温調節が働かなくなり、体内に熱がたまり、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります



避難所のような狭い空間にたくさんの方が集まった場合、屋外だけではなく、室内でも発症する事があります。また、就寝中や夜間にも起こる場合があります

熱中症にならないために

- 水分補給：こまめに水分を取りましょう
(大量の汗をかいた場合は塩分の補給も必要です)
子どもや高齢者の方、障害がある方はのどの渇きを感じなくても、時間を決めて補給をしましょう
- 室内環境の調整：定期的な換気や扇風機を利用して室温を調整し、室温が上がりにくい工夫をしましょう
- 衣服などの工夫：通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を身につけましょう。局所冷却剤など熱中症対策グッズを利用して、適切な体温調節をしましょう
屋外では、日傘、帽子を着用しましょう



注意とお願い

- 体調の変化に気をつけましょう
- まわりの方が協力して、水分補給など熱中症予防を呼びかけ合いましょう
- 子どもや高齢者の方、障害のある方については、周囲の人が注意して見守るようにしましょう

