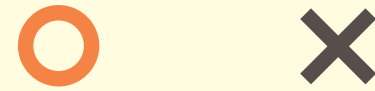


咳をするとき

咳やくしゃみをすると、菌やウイルスが飛びます。
まわりの人が病気にならないように、マスクをします。



マスクをします

顔とマスクの間があかないようにつけます。
口と鼻がかくれるようにつけます。



マスクがないとき

口と鼻をティッシュやハンカチでおさえます。



急に咳やくしゃみが出たとき

服の袖で口と鼻を覆います。
手でおさえません。



避難生活で 気をつけたい病気

長い時間動かないと、血が流れにくくなります。
水を飲まないと、血のかたまりがでやすくなります。
血管(血の流れるところ)にかたまりが詰まると、息が苦しくなったり、
胸が痛くなったりすることがあります。これは、エコノミークラス症候群です。

エコノミークラス症候群にならないようにするために



足とからだを動かします。



ふくらはぎをもみます。



飲み物を飲みます。



ゆったりした服を着ます。

エコノミークラス症候群にならないように
するための
体操動画 → → →



災害のときに 見る リーフレット

手を洗う

ご飯を食べる

薬を
忘れないで
飲む

歯みがきをする

咳をするとき

気をつけたい
病気



横浜市 都筑区 福祉保健課

〒224-0032 横浜市 都筑区 茅ヶ崎中央 32-1 ☎:045-948-2350 FAX:045-948-2354

制作協力: 都筑区 歯科医師会

＜令和7年3月発行＞

地震や 台風などの 災害のとき、健康の ために 気をつけること

き 気をつける こと て 手を あら 洗う

いつ 洗いますか

そと 外から かえ 帰ったとき



りょうり 料理を するとき



しょくじ 食事を する 前



トイレの あと



どうぶつ 動物や むし 虫を さわ 触った あと



て 手の あら 洗い方

手には、見ることが できない 菌が ついています。 病気になるように 手を よく 洗います。



1 ゆびわ とけい 指輪、時計を していたら、 とります。



2 せっ 石けんを よく 泡立えます。



3 ゆび 指を のばして、 手の ひらを よく 洗います。



4 て 手の 甲を よく 洗います。



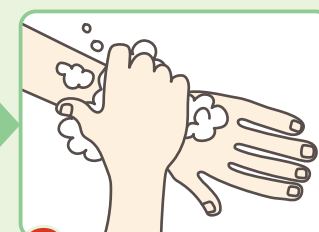
5 ゆび さき つめ あいだ 指の 先と 爪の 間を よく 洗います。



6 ゆび ゆび あいだ 指と 指の 間を よく 洗います。



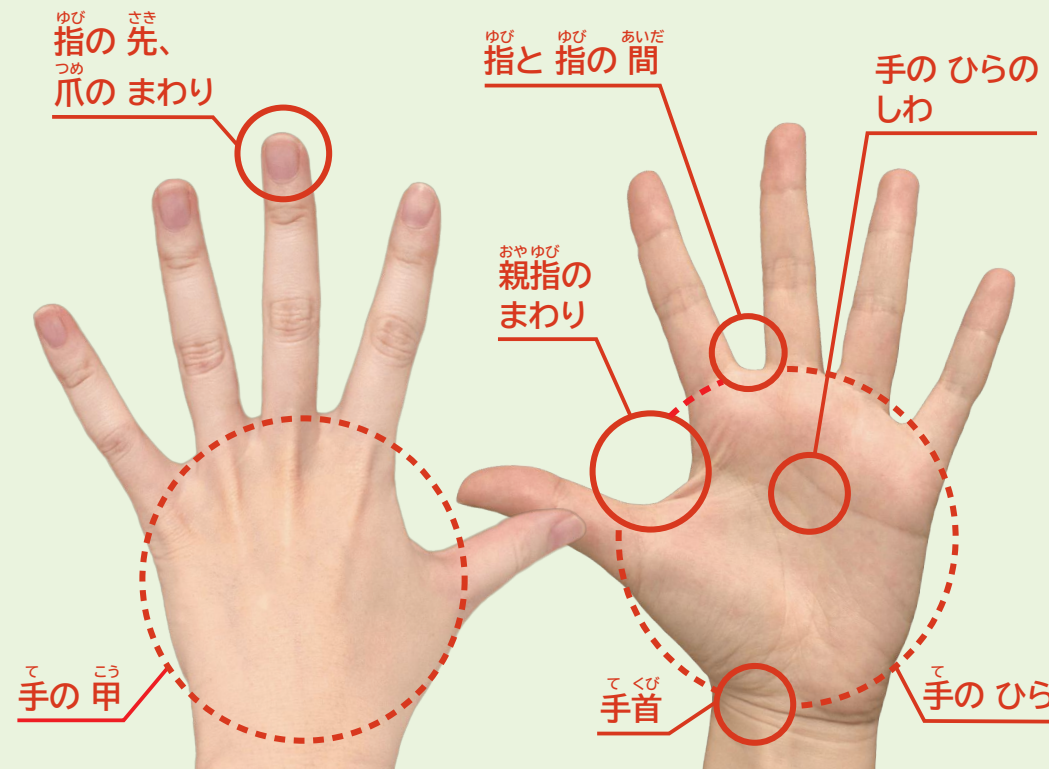
7 て おやゆび も 手で 親指を 持って、 まわ 回しながら 洗います。



8 てくび 手首を よく 洗います。

よく 洗う ところ

○ の ところが きれいになるように よく 洗います。



みず 水が ないときは、 アルコールの 消毒液を て 手に ぬります。 ゆびさき 指先も わす 忘れないように。

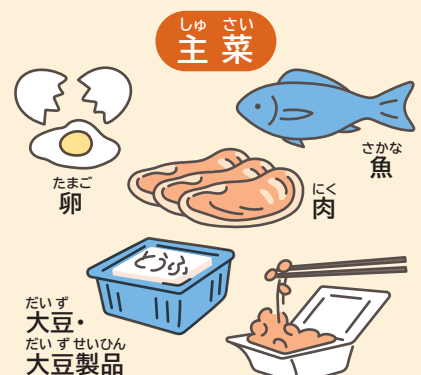


き 気をつける こと はん ご飯を た 食べる

さいがい 災害で ひ なんせいかつ 避難生活をして いるときも、バランスのいい しょくじ 食事を とります



しゅ 主食



しゅ 主菜



ふく 副菜



き 気をつける こと くすり 薬を わす 忘れないで の 飲む

いつも 飲んで いる 薬を 忘れないで 飲みます



き 気をつける こと は 歯みがきを する

きんきゅう も だ ฉุกเฉิน 持ち出し袋の 中に 歯ブラシと コップを 入れます



むし歯や 歯ぐきの 病気になるように、 水を たくさん 使うことが できないときも 歯を みがきます。

歯の みがき方の 動画



動画の ぶん 2分 4秒から ぶん 2分49秒を み 見てください。