



れいわ ねん がつ
 令和5年7月
 りょうじょうしょうがっこう
 両城小学校
 ほけんしつはっこう
 保健室発行

がつ ふつ か がつ よう か くれし がっこう ぼうさい しゅうかん
 7月2日～7月8日は呉市学校防災週間
 ひなんじょ は
 避難所での歯みがきについて



は くち けんこう たも
 歯と口の健康を保つには、「ていね
 いな 歯みがき」が大切です。もし、長い
 じかん は
 時間歯みがきができないことになっ
 ら…どうしますか？



は
 ひなんしたとき、歯みがき
 ってどうしたらいいのかな？

ねん お ひがしにほんだいしんさい はっせいとうじ ひさいしゃ は くち せいけつ たも むずか じょうきょう
 2011年に起こった東日本大震災では、発生当時、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しい状況でし
 た。そのことが、むし歯や歯周病、お年寄りでは誤嚥性肺炎という病気を増やしたと考えられています。災害
 にあったとき、どうやって歯みがきをするのでしょうか？

▶ ひなん所での歯みがきにいるもの



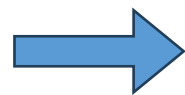
みず すく つか は えきたい
 水が少ないときでも使いやすい「歯ブラシ」と「液体
 ハミガキ」を用意しよう。
 ひとり ぼん えきたい ふたり
 歯ブラシは1人1本、液体ハミガキは2人で500mlほ
 どのものを1本。1回につき約10mlとします。

▶ 実は、液体ハミガキと洗口剤って使い方が違うのです！



えきたい
 液体ハミガキ：みんながいつも使っている歯みがき粉の液体版。液体ハミガキ

ふく あとは
 を含んだ後歯ブラシでみがきます。

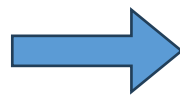


はみがきのまえに使う



せんこうざい は つか よご お こうしゅう ぶせ くち なか
 洗口剤：歯ブラシを使い、汚れを落とすのではなく、口臭を防いだり、口の中を

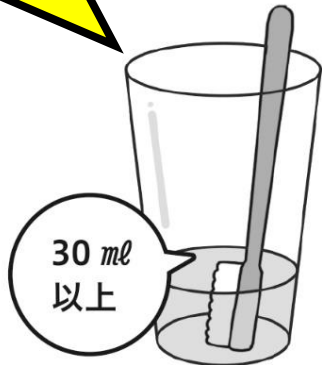
せんじょう
 洗浄したりスーツとした感じを得るためのものです。



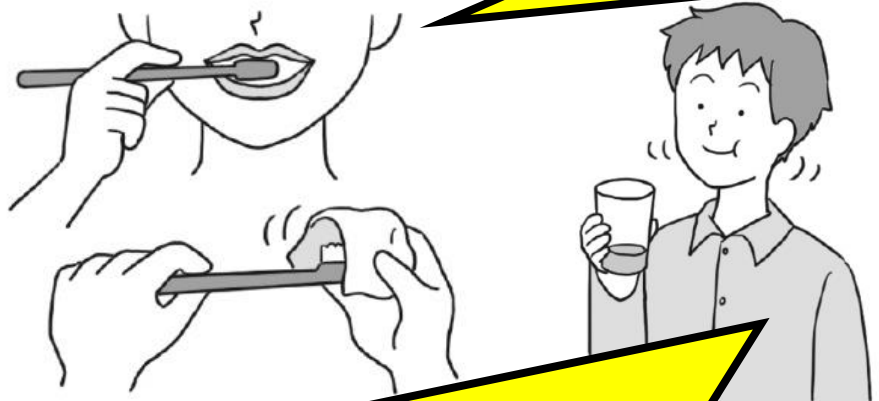
はみがきのあとに使う

どうやって歯みがきをするのかな？

- ① 液体ハミガキでうがい
をします。水30mlをコ
ップに用意します。



- ② その水で歯ブラシをぬらしてから、歯みがきをします。歯ブラシ
が少しずつ汚れてきたら、ティッシュペーパーでできるだけ汚れ
をふいて、歯みがきをまた始めます。



- ③ 最後にコップの水で2~3回うがいをします。液体ハミガキを使ったときはすすぎはいりません。

…保護者の方へ～ローリングストックについて～…

災害発生時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃からの備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても災害時にすぐ役立つためには「種類」「分量」「食べ方」「消費（賞味）期限」などについて、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで一定量を常に備蓄する方法—「ローリングストック」があります。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、災害時の食生活を日常に近づけることにもつながるのです。ポイントは『最も古いものから消費』『使った分の補充は直後に』です。

また、ローリングストックは食料以外にも応用できます。ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定量を家庭に常備し、定期的に消費と補充をしていれば、突然の災害にも対応しやすくなります。



家族で決めよう

わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。

こまった！
家族との連絡が
とれない…



災害が起きると、電話が

つながりにくくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するのも一つの手段。

また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。



わが家の防災メモ

わが家の避難場所	
家族の集合場所	

声で安否が
確認できる
災害用伝言ダイヤル

使い方

171 をダイヤル

録音は **1** 再生は **2**

おうちや家族の電話番号を入力
 XXX-XXX-XXXX

▼音声ガイダンスに従って▼

録音 再生

● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話 (学校・会社)	血液型	誕生日	メモ (常備薬・病気・アレルギーなど)

● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

● 連絡のとりかた (安否確認の方法)

① _____

② _____

③ _____