

# そなえる



## 災害時に備える清潔情報



地震や近年多発・激甚化する異常気象など、未曾有の災害から、大切な命、家族、生活を守るためには、日ごろから備える「防災」がとても重要です。

避難生活における清潔情報を中心に、災害に備える工夫やいざという時に役立つ日用品などについて、ご紹介します。

監修：特定非営利活動法人 全国災害ボランティア支援団体ネットワーク (JVOD)

## 01 普段からの備え ~非常時のために~

### 非常持ち出し袋

日頃から、避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。



※上記に加え、免許証のコピー、使い捨てカイロ、携帯トイレ、筆記用具、メモ帳なども入れておくと安心です。

※乳児のいる家庭は、以下のものも用意しておきましょう。  
粉ミルク(液体ミルク)、哺乳瓶、紙おむつ、ミルク用の水、離乳食、お尻拭き、おんぶ紐、おもちゃ、母子手帳など

### 家での備蓄品

#### 食品以外



### 食品の備蓄方法 (ローリングストック法)

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、消費期限切れにならずに、常に一定量の食料を家に備蓄することができます。



必要備蓄は7日分を目安に備蓄しましょう。



### 特に役立つモノ

- ウェットティッシュ  
水がない時に、手や体の洗浄、掃除などに。
- ポリ袋・レジ袋など  
給水袋やトイレ、おむつカバーにも。また手袋・調理器具他、さまざまな用途に。
- ラップ  
食器などにラップをかけて使用すれば、食器を洗わずに済む。

### これがないと困る

- 携帯電話(スマホ)、充電器、ラジオ  
大切な情報を入手するために。
- めがね、懐中電灯(LEDランプ)  
見えないことにはじまらない。粉じんから保護するにはゴーグルも。

### 避難所に持っていきたいもの

- スリッパ  
避難所などで、トイレから汚れや菌を居住スペースに持ち込まないためにトイレ用と居住用に分けて使用。
- 耳栓  
騒音防止、安眠のために。(できれば、アイマスクも)
- マスク  
ウイルスなどを含む咳やくしゃみの飛沫を防ぎ、外からのほこりも防ぐ。
- 缶切り  
支援物資の缶詰を開封するために。

### 自宅避難生活

- カセットコンロとガス缶  
湯をわかし、調理ができる。

## 02 災害時の過ごし方

### 手洗い

災害時、一番大切なのは「手洗い」

避難所など多くの人が生活する集団生活では、「手洗い」次第で、細菌やウイルスなどに感染し、食中毒などのリスクが高まります。常に、手をきれいに保つことを心がけましょう！

#### 手洗いのタイミング

- 食事前、トイレ後
- 配膳前
- おむつ交換後、外での作業後

#### 手洗いが不十分になりやすいところ

手首から指先まできちんと汚れを落とし、清潔にしましょう。

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指
- 手首



#### 手洗い後

菌が移りやすくなるため、タオルやハンカチの貸し借りはせず、使い捨てのティッシュやペーパータオルなどを使いましょう。

#### 水が使えないとき

ウェットティッシュや消毒液をつかって清潔に保ちましょう。

洗浄・身のまわりのものの除菌。泥・油汚れ・バイ菌もしっかりふきとる。ビオレu 除菌やわらかウェットシート



バイ菌をすばやく消毒。ビオレu 手指の消毒液



指定医薬部外品

### トイレ

トイレを清潔に保つ

避難生活では、病気にかからないことが重要です。特に感染しやすい場所がトイレです。避難所のトイレを清潔に保つ掃除のポイントをご紹介します。

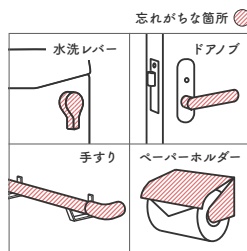
#### 避難所のトイレそうじのポイント

- 手袋・マスクを着用
- トイレ専用スリッパを使用  
トイレで履いたスリッパで居住スペースを移動しない。菌が広がりやすくなります。
- トイレ用洗剤・洗浄剤を使用  
専用の洗剤・洗浄剤を使って、便器や床などをきれいにしましょう。

#### 忘れがちな箇所

便器や床以外に下記も忘れずに。

- 水洗レバー
- ドアノブ
- 手すり
- ペーパーホルダー



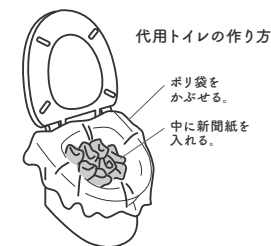
#### その他注意ポイント

- 掃除後は念入りに「手洗い」。
- トイレやおむつのニオイ(尿臭など)対策には消臭剤を使用。

#### 参考：家のトイレが使えない場合

自宅避難で断水などを想定し、普段から市販の簡易トイレを準備しておきましょう。その他、ビニール袋2重+尿を吸収できるモノ(新聞紙など)を使ってトイレの代用に。

※汚物を捨てる時は自治体のルールに従いましょう。



### からだの清潔

水が使えない時のからだの清潔ケア

災害発生後は、しばらくお風呂に入れませんが、水が使えなくても顔やからだを清潔にするポイントをご紹介します。

#### からだの汚れやニオイが気になったら

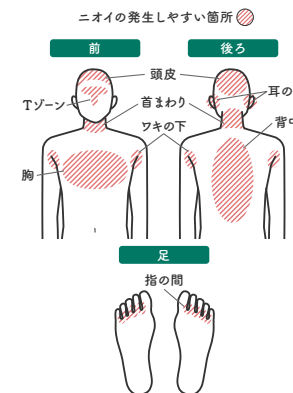
市販のウェットティッシュなどを使用し、強く肌をこすり過ぎないように汚れをふきとりましょう。肌の弱い方はノンアルコールタイプの使用がおすすめです。

#### 汚れが溜まりやすい箇所

- 耳の裏
- ツキの下
- 足(特に指の間)

#### ニオイの発生しやすい箇所

- 首まわり
- 耳の裏
- ツキの下
- 胸
- 背中
- 足(特に指の間)
- Tゾーン
- デリケートゾーン



#### 顔や手足の乾燥が気になったら

避難所は意外に顔や手足が乾燥します。乾燥予防には、化粧水や保湿クリーム、リップクリームなどが役立ちます。また、化粧やいい香りのハンドクリームは気分転換にもなります。



#### 髪や頭皮の汚れが気になったら

髪は、ドライシャンプーを使用した後、少量の水で濡らしたタオルで表面の汚れをとり、頭皮ケア用オイルで湿らせた綿棒やガーゼで頭皮をマッサージしたあと、ふきとり清潔にします。

ふだんから、まとめ髪や帽子をかぶり、余計なゴミやホコリをつきにくくするなど、汚れない工夫も大切です。

#### お尻を清潔にするために便利な商品は

サニーナをトイレトベーパーなどにスプレーしてふくと、肛門周辺部やデリケートゾーンの皮膚を保護し、清潔に保ちます。また、おむつかぶれも防ぎます。

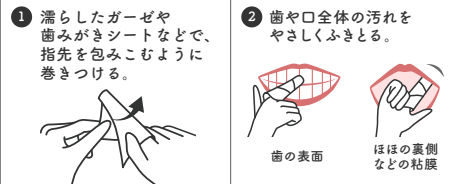


## 歯みがき

水が使えない場合に、避難所や自宅で口内を清潔にする方法をご紹介します。

### 水もハブラシもない場合

濡らしたガーゼや清潔なハンカチ、歯みがきシートなどを指に巻いて、ハブラシ代わりに歯や口全体の汚れをやさしくふきとりましょう。



水が使えない場所で、口臭を防ぎ、口内を清潔にする。  
ビュオーラ 歯みがきシート



### 水は使えないがハブラシがある場合

ハブラシでブラッシングし、少量のお茶などですすぎます。また、「液体ハミガキ」や「洗口液」がある場合は、ブラッシングの前後に使用します。

ブラッシング前に  
水ですすぐ必要のない液体ハミガキ  
薬用ビュオーラ ナノブライト  
液体ハミガキ



医薬部外品

ブラッシング後に  
クリアクリーン デンタルリンス  
ソフトミント  
(薬用洗口液)



医薬部外品

## 居住スペース

避難所での生活が長く続くと、ストレスや健康障害につながります。安眠できる居住や睡眠環境を整えることが大切です。

### 居住スペースのポイント

#### □ 寒さ対策

- ・冷たく硬い床には、保温性やクッション性があるシートや段ボールを敷いたり、毛布や寝袋など、かけるものを用意。
- ・スリッパで、足元からの寒さを防ぐ。
- ・袋+新聞紙に足を入れ暖をとる。



#### □ プライバシーの確保

着替え、授乳、休憩など、性別を問わずプライベートの確保は重要です。必要に応じて、段ボールなどの間仕切活用をしましょう。座った状態では周りから見えず、立ったら見える仕切りの高さが最適です。

#### □ 暑さ対策

- ・熱中症に注意して、居住スペースが日陰になるように日差しを遮り、換気ができるだけ行う。うちわや扇子で涼をとる。
- ・暑さで、開け放した扉や窓から入り込む蚊などの虫には、虫よけスプレーや蚊取り線香(電池式)などを使用。

べたつく汗・ニオイのもとをすっきりふきとりながら、肌の表面温度を下げる事ができる汗ふきシート。

ピオレ 冷シート  
無香性



首にかけて肌を冷やせる、超大判サイズの冷却シート。冷却ウォーターたっぷりで、ひんやり感長続き。個包装で、開けてすぐ使えて便利。

ピオレ 冷タオル  
無香性



## 快適に過ごすための工夫

#### □ こまめに掃除を

万年床にならないように、毎日掃除をし、清潔を保つと同時に生活のリズムを整えましょう。電源要らずで、音もしない、簡単に拭けるおそうじ用シートが便利です。

ミクロのホコリまでしっかりキャッチ!  
クイックルワイパー  
立体吸着ドライシート



ホコリ・髪の毛・ベタザラ・菌まで1度に拭きとる  
クイックルワイパー  
立体吸着ウエットシート



#### □ ニオイ対策

自分の服や寝具のニオイが、周りの人にも気にならないように、衣類用の消臭剤などを利用しましょう。

衣類・布製品や空間に漂うニオイの消臭に。  
リセッシュ 除菌EX 香り残らない



#### □ 安眠グッズ

耳栓やアイマスク  
(目の光を遮るモノ)を使って、寝やすい環境を作りましょう。



### 軽い体操をしましょう!

参考：エコノミークラス症候群の予防のために



出典：厚生労働省ホームページ

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>)

### MEMO

# 03 災害時にも役立つ花王製品

## 水が使えない時

手や口元の汚れ落としに

ビオレu  
除菌やわらかウェットシート



ノンアルコールタイプ アルコールタイプ

べたつく汗・ニオイのもとを

すっきりふきとりながら、  
肌の表面温度を下げるのでできる  
汗ふきシート。

ビオレ 冷シート 無香性



首にかけて肌を冷やせる、

超大判サイズの冷却シート。  
冷却ウォーターたっぷりで、  
ひんやり感長続き。  
個包装で、開けてすぐ使えて便利。

ビオレ 冷タオル 無香性



水がない時でも清潔を保てるシート4アイテムがセットに

水がなくても清潔セット

- ・ドライシャンプーシート
- ・歯みがきシート
- ・全身すっきりシート
- ・ウェットシート (ゴミ入れとして使える袋付き)



地肌・髪にニオイ・べたつきに

メリット ドライシャンプー



シートタイプ スプレータイプ

肛門周辺部やデリケートゾーンの  
かぶれ・ただれや、おむつかぶれ、  
股ずれを防ぐために

薬用 サニーナ



医薬部外品

手指と皮膚の洗浄と消毒に

ビオレu 手指の消毒液

携帯用もあります。  
※アルコール過敏症や肌の弱い人は  
使用しないでください。



指定医薬部外品

歯の汚れを落とすために

ピュオーラ  
歯みがきシート



ブラッシング前に

ピュオーラ  
ナノブライト 液体ハミガキ



医薬部外品

ブラッシング後に

クリアクリーン  
マウスウォッシュ ソフトミント  
(洗口液)



医薬部外品

## 水が使えたら

手や指の汚れ落としに

ビオレu 泡ハンドソープ



医薬部外品

場所を選ばず  
どこでも簡単にお洗たく

アタック  
どこでも袋でお洗たく



## スキンケア

「化粧水」「乳液」  
「美容液」「パック」

1本で4役

ビオレ うるおいジェリー  
しっとり



乾燥、肌荒れを防ぐ。  
のびがよく、  
べたつかない  
全身用乳液



医薬部外品

全身に使える  
保湿スプレー。  
ケアしづらい  
背中や腰にも。

キュレル  
ティープモイスチャー  
スプレー



医薬部外品

## 気分リラックス

あったか蒸気が目もとにじんわり、  
気分ほぐれる

めぐりズム  
蒸気でホットアイマスク 無香料



医療機器ではありません

## 肩こり・腰痛に

肩こりや腰痛をほぐしたいときは  
めぐりズム 蒸気の温熱シート  
肌に直接貼るタイプ



一般医療機器

## 居住スペース

避難所の床や居住スペースのお掃除に

クイックルワイパー  
立体吸着ドライシート



クイックルワイパー  
立体吸着ウエットシート



衣類・空間・寝具などの匂いが  
気になるときは

リセッシュ 除菌EX  
香りが残らない



トイレの汚れとバイ菌、  
ニオイを落とすには

トイレハイター



ふきん・子ども用マグ・哺乳びん  
など除菌や消臭・漂白に

キッチンハイター



やさしさ処方で  
除菌に安心

クイックルJoan

