

## 不安な気持ち、いつでも相談してください☺

大変なことがあると、心と体がとっても頑張ります。心と体にいつもと違った変化が起きます。なかなか眠れない、イライラする、思い出して苦しくなる、ぼーっとするなどの心や体の変化は、**誰にでも起こる自然な変化です。**心配しなくても大丈夫です！

先生は保健室または職員室、みなさんの活動スペースにいるので、いつでも声をかけてください♪

避難生活、感染症に気を付けて！

## 少ない水で手洗いとお口のケア

### 手洗い方法とタイミング

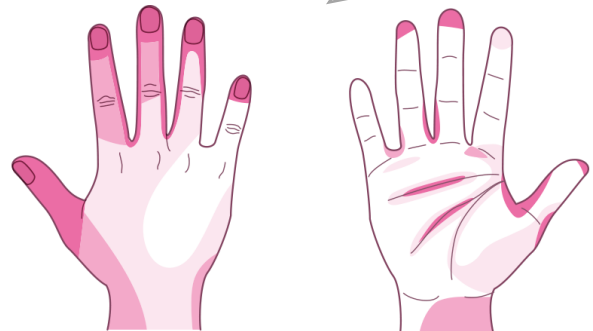
水が使えないときは、お手ふきやウエットティッシュで手をふいた後、アルコール消毒液を使用して手指の消毒をしましょう。

#### 【手洗い・消毒のタイミング】

トイレ使用后、大勢の人がさわるところに触れた後、食事前や調理前など

※特にトイレ使用後はたくさんのバイキンが付着しています。こまめに消毒をしましょう！

指の先や親指は特に洗い残しが多いです。



■ 最も洗い残しがある部分  
□ 次に洗い残しがある部分

### お口のケアの方法

「**お口**」は**感染症の入口**です。避難生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、**口やのどの粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすくなります。**また、食事をした後口の中に汚れが残っていると、細菌が増えてむし歯などのトラブルだけでなく、全身の健康に影響を与える可能性があります。

#### 《うがい》

- ①ペットボトルのキャップ1～2杯の水を口にふくみます。
- ②口の中全体に行きわたるよう「くちゅくちゅ」と数回繰り返します。(一気にふくむより、2～3回にわけて行うと効果的！)

**歯みがきができないときは、うがいだけでも！**

#### 《歯みがき》

- ①コップに少量の水を入れ、歯ブラシをぬらして歯をみがきます。
- ②歯ブラシがよごれたら、そのつど汚れをティッシュでふきとります。これを繰り返して歯全体をみがきます。
- ③最後にペットボトルの水で口をすすぎます。

