

# 様式集

## < 揭示様式編 >

**様式集** < 掲示様式編 >

【掲示様式 1】	トイレを使う時の注意（例）-----	P 1
【掲示様式 2】	トイレのつかいかた（例）-----	P 2
【掲示様式 3】	できていますか？衛生的な手洗い-----	P 3
【掲示様式 4】	冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒-----	P 4
【掲示様式 5】	ノロウイルスの感染を広げないために-----	P 5
【掲示様式 6】	エコノミークラス症候群予防のために-----	P 6
【掲示様式 7】	熱中症予防のために-----	P 7
【掲示様式 8】	避難所における飼養ルール-----	P 8
【掲示様式 9】	避難所の安心・安全はみんなの手で-----	P 9
【掲示様式 10】	各種避難所内標記（例）-----	P 10～

## トイレを使うときの注意(例) 既存トイレを利用する場合

- このトイレは現在、紙類（トイレットペーパーや水に流せるティッシュ）を流した場合、詰まる可能性があります。
- 紙類は便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨て、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、備え付けのトイレ用水（バケツまたはペットボトル）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。トイレ用水がなくなりそうなときは、気付いた人が協力して、水をくんできましょう。
- トイレ用水はプールの水を使用しているため、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。汚れたら、その場できれいにすることがマナーです。
- トイレの掃除は、避難所の利用者全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

### トイレの管理担当

---

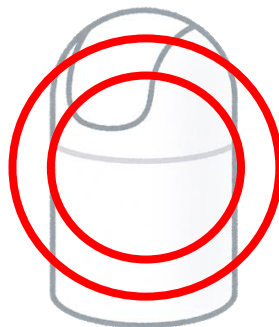
# トイレのつかいかた（例）



おお さいがい  
大きな災害がおきたときは、いつもと同じ  
ようにトイレがつかえないよ。  
つかいかたがわからないときは、おとなの  
ひと  
人にきいてからつかおうね！



- ① このトイレは今、トイレットペーパーなどの紙がながせないよ。  
紙は、そばにあるゴミ箱に入れて、ふたをしてね。



トイレをつかったら、そばにあるトイレ用の水で、ペットボトルやバケツをつかってながしてね。

- ③ トイレがおわったら、手洗い用の水できれいに手を洗おう。消毒もしようね。



みんながつかって、みんなですうじするトイレだよ。きれいにつかおうね！

# できていますか？ 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取る



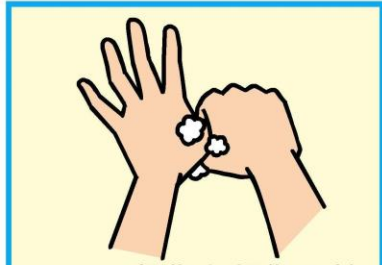
3 手のひら、指の腹面を洗う



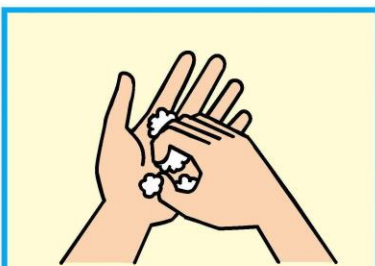
4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

**2度洗いが効果的です!**  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

# 冬は特にご注意ください！

# ノロウイルス

による

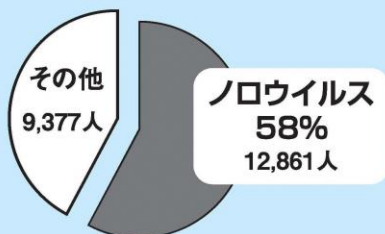
# 食中毒

食中毒は夏だけではありません。  
ウイルスによる食中毒が  
**冬に** 多発しています!!!

データでみると

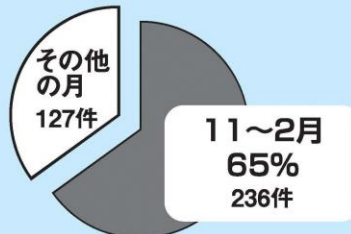
## ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典:食中毒統計(平成23～27年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る)

## ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

### 調理する人の

#### 健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

### 作業前などの

#### 手洗い

- 洗うタイミングは、
  - ◎ トイレに行ったあと
  - ◎ 調理施設に入る前
  - ◎ 料理の盛付けの前
  - ◎ 次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
  - ◎ 指先、指の間、爪の間
  - ◎ 親指の周り
  - ◎ 手首、手の甲

### 調理器具の

#### 消毒

洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

ノロウイルスQ&A

検索



厚生労働省

# ノロウイルスの感染を広げないために

## 食器・環境・リネン類などの

## 消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗淨・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
  - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
  - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
  - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

## おう吐物などの

## 処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
  - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
  - ペーパータオルや凝固剤等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
  - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
  - しぶきなどを吸い込まないようにします。
  - 終わったら、ていねいに手を洗います。

## 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

## ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p>&lt;食品からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●感染した人が調理などをして汚染された食品</li> <li>●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li> </ul> <p>&lt;人からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li> <li>●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>&lt;潜伏時間&gt;</p> <p>感染から発症まで24~48時間</p> <p>&lt;主な症状&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。</li> <li>●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。</li> </ul>

## エコノミークラス症候群 予防のために

### ○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

### ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

### ○ 予防のための足の運動





皆さまへ、ご注意とお願い

## 熱中症予防のために



### こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。

### 暑さを避けてください

#### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

#### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、車やテントの中などでは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。**

**熱中症の症状** ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う  
《重症になると》 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

#### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

#### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

#### 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

### 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

## 避難所における飼養ルール

### 飼い主の皆様へ

避難所では、多くの人たちが共同生活を送っているため、ペットの飼い主は次のことを守ってください。

1. ペットは、決められた場所で飼育ケージに入れるか、リード（短い綱）などで支柱につなぎとめて飼いましょう。
2. 飼養場所・施設は消毒するなどして常に清潔にし、飼い主が責任をもって管理しましょう。
3. ペットによる苦情や被害の防止に努めましょう。
4. 排泄は決められた場所でさせ、必ず後始末をしましょう。
5. 避難所には、一時保護された飼い主不明な動物もいます。飼い主の皆様で協力してお世話をさせていただきますようお願いいたします。
6. ペットの飼養に必要な資材や食糧（ペットフードなど）は飼い主がそれぞれ持ち寄ってください。

この避難所の飼養場所は、

です。

【掲示様式9】

ひなんじょ あんしん あんぜん  
**避難所の安心・安全は**  
て  
**みんなの手で！！！！**

「見回り」  
「声かけ」  
運動実施中



- ◇ 暴力(DV、セクハラ、性暴力、虐待等)は絶対許しません。
- ◇ 「防犯ブザー」「笛(ホイッスル)」「SOS」を聞いたら、必ずその場のみんなでかけつけましょう。
- ◇ 不審者・不審物を見かけたり、気になることがあったら自警団まで。

あんしん あんぜん  
～安心・安全のポイント～

- ✓ ひとりでの行動はやめましょう
- ✓ 貴重品は必ず持ち歩きましょう
- ✓ 夜トイレ等に行く時もひとりでは行かず、周りに声をかけましょう
- ✓ 常に防犯ブザーや笛(ホイッスル)を持ち歩きましょう

**避難所**

**自警班**

担当：.....(男性)

担当：.....(女性)

※相談内容の秘密は厳守します。  
※匿名でもOKです。

う け つ け  
**受 付**

( Reception / 前台接待 )

- 避難所利用者名簿に世帯全員の氏名を記入してください。受付後は、避難者カードを世帯ごとに記入し、ご提出ください。
- 避難所を退所されるときは、お申出ください。

ひ な ん し つ

# 避難室

( Shelter Room / 避难室 )

名称	
対象地区	

**禁煙・火気厳禁・盗難注意**

トイレ



( Toilet / 洗手间 )



男性用



女性用



使用可



使用不可

こ う い し つ

# 更衣室



( Changing Room / 更衣室 )



男性用



女性用



※必ず入室前にノックをしてください！

じ ゆ に ゆ う し っ

# 授乳室

( Breast-Feeding / 哺乳室 )



※必ず入室前にノックをしてください！

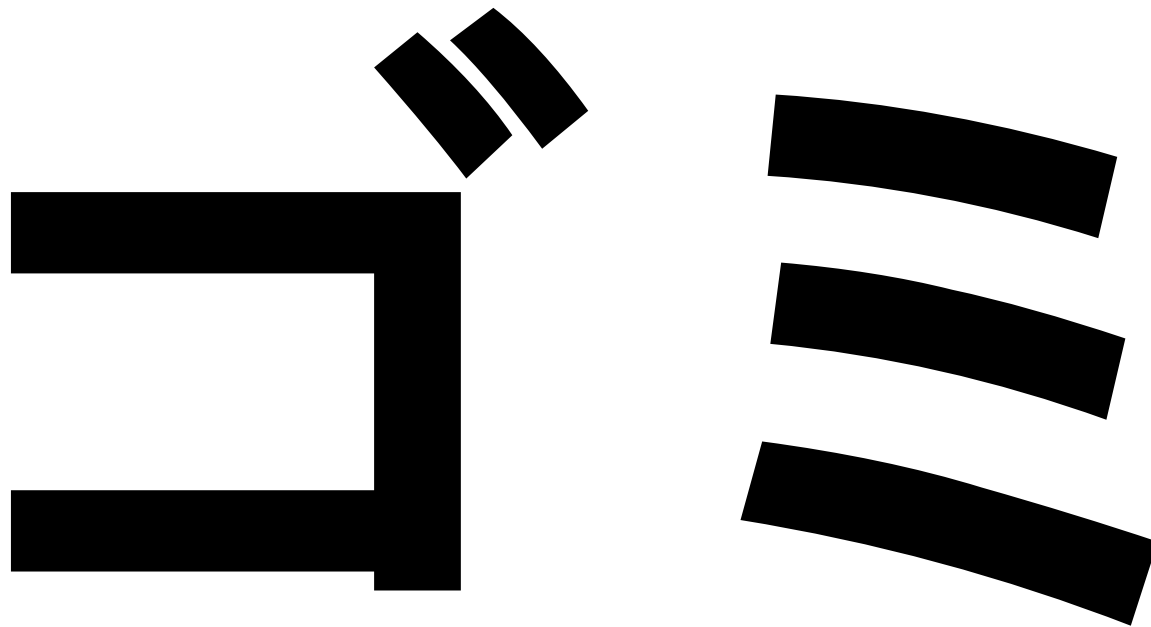


し よ う ど く  
消毒

( Disinfectant / 消毒 )

必ず消毒してください。





( Garbage / 垃圾 )



分別区分	可燃・不燃・（ ）
回収時間	

た　　ち　　い　　り　　き　　ん　　し

**立 入 禁 止**

( No Entry / 禁止进入 )

---

**のため立入禁止とします。**

じ よ せ い せ ん よ う

女性専用

( Women Only / 女性専用 )





き つ え ん じ よ

喫煙所

( Smoking Area / 吸烟处 )



ど そ く げ ん き ん

# 土足厳禁

( No Outside Shoes Permitted / 禁止穿室外鞋入内 )

※靴は靴箱へ片付けましょう。



う ん え い ほ ん ぶ

# 運営本部

( Administrative / 运营本部 )

※関係者以外立入禁止

# キッズスペース (子供の遊び場)

( Kids Space / 儿童区 )





こ う か ん じ よ

# おむつ交換所

( Diaper Changing Space / 尿布更换处 )



け

い

じ

ば

ん

掲 示 板

( Billboard / 布告栏 )