

# 新型コロナウイルス感染症を 踏まえた避難所運営マニュアル

**【災害発生時における避難所  
運営マニュアル追補版】**

令和2年7月

越 谷 市

## <はじめに>

新型コロナウイルス感染症が終息しない状況において災害が発生し、避難所を開設する場合には、密集した環境下での集団生活等により感染拡大のリスクが高まります。そのような中で避難所を開設及び運営することとなった場合、感染症対策に万全を期すことが重要であるため、本市が策定した「新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難所開設運営方針」に従い対応する必要があります。

本市の避難所開設・運営については、災害発生時における避難所運営マニュアル（以下避難所運営マニュアル）を基本とし、本追補版は新型コロナウイルス感染症への対応を補完するものです。

避難所の開設及び運営につきましては、下記の注意事項に留意しながら地域住民と協力し、円滑に行えるよう備えてください。

## 【1. 事前対策】

### 1-1 備蓄品の配備

迅速かつ円滑に避難所を開設するために、避難所開設時から必要な備蓄品については各避難所で空きスペース等に備蓄し、災害に備える。

また、指定避難所の施設管理者は、普段の使用分よりも少し多めの日用品等の備蓄に努める。

#### (1) 備蓄品一覧

非接触型体温計、サージカルマスク、手指消毒液、段ボール間仕切り、段ボールベッド、備蓄食料、毛布、災害用トイレ、ブルーシート、養生テープ、石鹼、ウェットティッシュ、ペーパータオル、ビニール手袋、ごみ袋、トイレト Paper、家庭用洗剤等

### 1-2 避難所のレイアウトを事前に作成

避難所内での3密の回避及び発熱や体調不良のある避難者のための専用スペースを考慮したレイアウトを事前に検討する。

- ・避難者スペースを2m間隔で確保するレイアウトを作成（※別紙1参照）  
※レイアウト例については「避難所の運営に関する指針（新型コロナウイルス感染症に対応したガイドライン）埼玉県危機管理防災部災害対策課」を参考としています。
- ・発熱や咳（せき）等、新型コロナウイルス感染症の疑いのある避難者のための専用スペースを確保する。

- 一般の避難者スペースと専用スペースの動線を分けるレイアウトにする。  
※専用スペースはトイレ等も一般の避難スペースと兼用にしない。
- 学校（体育館）を避難所に行っている場合、教室等を利用した避難者スペースの分散化及び専用スペースの確保を検討する。

## 【2. 初動期の対応（発災～24時間）】

大規模災害が発生し避難者を受け入れる必要がある場合は、市は避難所を開設する。施設の安全確認ができてから避難者を避難所内に誘導する。

### 2-1 避難者を受け入れる準備

#### (1) 施設の点検

- ・施設の危険状況を確認する。
- ・危険と認められる場所は立入禁止とし、表示する。
- ・避難所として使用できない場合は、近隣の避難所に誘導する。

（※避難所運営マニュアルP3参照）

#### (2) 避難者スペースの設置

- ・避難者が避難所内に入る前に養生テープやブルーシート、パーティションを使用して、レイアウト例（※別紙1参照）を基に、通路を確保するとともに避難者スペースを設置する。
- ・避難者スペースはあらかじめ、2m以上の間隔を取って配置する。

#### (3) 発熱や体調不良のある方の専用スペースの設置

- ・専用スペースはできるだけ個室とし、トイレや洗面所も含めて一般の避難者スペースと動線が交わらないようにする。使用する物品も一般の避難者と分ける。
- ・個室にできない場合は、専用スペースの室内でパーティションを使用するなどして、飛沫感染を防ぐ。

#### (4) わかりやすい案内の設置

- ・避難者だけで避難者スペース等に移動できるよう、案内看板や養生テープ等で工夫する。

#### (5) 感染症対策

- ・手指消毒液は、人の出入りの多い避難所の出入口、トイレ周辺、食事スペース等に設置し、入館時には必ず手指の消毒を行うよう避難者等に徹底する。

### 2-2 受付時の対応

#### (1) 避難者の健康状態を確認する総合受付の設置

- ・避難所入口の外に総合受付を設置し、避難者の振り分けを行う。
- ・避難所の過密状態を防ぐため、避難者に対し、可能な場合は在宅避難及び分

散避難を検討してもらおう。

- ・総合受付では避難所に入る前に検温を行う。接触型の体温計を使用する場合は、毎回消毒する。
- ・手指消毒液を用意し、受付のスタッフはマスクを着用する。
- ・避難者にマスクの着用及び手洗いの徹底を周知する。
- ・自宅療養中の濃厚接触者は申し出てもらう。

## (2) 健康状態の確認

- ・避難者に「避難者登録カード（※別紙2）」を記入してもらおう。
- ・感染が判明した場合、濃厚接触者の調査の際に必要なので、避難者登録カードには連絡先も記入してもらおう。
- ・体温が 37.5℃以上の方や体調不良の方は別途、「健康状態チェックシート（入所前）（※別紙3）」にも記入してもらおう。

※鼻水や咳(せき)等の風邪の症状や強い倦怠感、息苦しさ等がある場合も注意が必要です。

## (3) 避難者スペース又は専用スペースへの誘導

⇨発熱や体調不良のない方は、避難者スペースへ誘導する。

避難者登録カードを避難者スペースの受付に提出するよう案内する。

➡発熱や体調不良のある方は、専用スペースへ誘導し、保健所や専門機関に連絡して対応する。また、災害対策本部分室（危機管理課）へも報告する。

## (4) 避難者スペースの受付での対応

- ・避難者登録カードを受け取り、避難者名簿を作成する。
- ・在宅避難を希望する方の避難者名簿も作成する。

## (5) 自宅療養者及び自宅待機の濃厚接触者への対応

- ・自宅療養者等の感染者及び濃厚接触者への対応については、事前に保健所と危機管理課が連携して行う。
- ・濃厚接触者専用の避難所を設置する場合には、保健所を通じて周知する。
- ・避難所に来られた場合は専用スペースに誘導し、保健所や専門機関に連絡して対応する。また、災害対策本部分室（危機管理課）へも報告する。

## 【3. 展開期の対応（24時間～概ね3週間程度）】

新型コロナウイルス感染症予防のため、検温及び健康状態の確認を継続する。ポスターの掲示や呼びかけにより避難者の感染症防止のための運営上の留意点を周知する。

### 3-1 運営の留意点

#### (1) 避難者及び運営スタッフの健康状態の確認

- ・総合受付を継続し、避難所を訪れる人に対して、検温及び健康状態の確認を行う。
- ・避難者及び運営スタッフは毎日、検温及び「健康管理チェックリスト（入所後）（※別紙4）」に沿って健康状態のチェックを行う（1日2回）。
- ・衛生環境について指導する衛生班を避難者の中から配置する。
- ・健康状態の確認の結果、発熱者等は専用スペースに誘導する。

#### (2) 手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底

- ・避難所運営スタッフ及び避難者は、頻繁に手洗いする（食事前、トイレ使用后、発熱等の症状がある者の世話、ごみ処理後等）とともに、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底し、マスク着用する。また、避難者へもその旨、周知する。
- ・衛生班と協力して定期的に巡回し、避難所内や車中泊等も含め、全ての避難者の健康管理を徹底する。

#### (3) 避難所の衛生環境の確保

- ・物品等は、定期的に家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできるだけ整える。
- ・避難者が共用で利用する施設（トイレ等）や、不特定多数の人が触る、手すりやドアノブ等の消毒を定期的実施する。
- ・窓あるいはドアを開け、定期的に換気を実施する。

### 3-2 専用スペースにおける運営の留意点

#### (1) 発熱、咳等の症状のある人のために専用スペースの確保

- ・発熱、咳等の症状のある人は一般の避難者スペースと動線を分けた専用スペースを確保する。専用スペースは可能な限り個室にするとともに、専用のトイレを確保する。

- ・同じ兆候・症状のある人々を同室にすることは望ましくないが、やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなど工夫する。

(2) 避難者等が新型コロナウイルス感染症の発症の疑いのある場合

- ・避難者等に新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、一般避難者スペースから隔離し、専用スペースへ案内するとともに、保健所及び災害対策本部分室（危機管理課）へ連絡する。

## 【4. 撤収期】

ライフラインの回復以降、避難所として使用していた施設は元の用途に使えるように戻し、できるだけ早期に再開する必要があります。

### (1) 感染の疑いがある避難者の利用施設の対応

- ・退去後の居室の清掃をする際などは室内の家具、備品の消毒及び十分な換気を行う。
- ・清掃は通常の清掃に加え、次亜塩素酸 0.05%溶液及びアルコールによりドアの取手やノブ等、共用部分を拭く。
- ・清掃、消毒の際は手袋、サージカルマスク、目の防護具（フェイスシールドやゴーグル）、防護服等を使用して行う。
- ・その他、施設側と調整のうえ、適切な対応を行う。



## 【5. その他】

### (1) 避難所のスペースが足りない場合

- ・避難所のスペースが足りなくなった場合は学校の教室や、自治会館等の施設の利用を管理者等と協議する。
- ・学校の教室を利用する場合は、利用しない施設や避難者スペースに適していない施設について、立入禁止スペースを指定する。

(※避難所運営マニュアルP9参照)

### (2) 車中泊やテント泊を希望する避難者への対応

- ・駐車場等も巡回し、車中泊やテント泊を希望する避難者の避難者名簿も作成する。
- ・車中泊を行っている避難者についても、健康状態の確認を定期的に行う。
- ・エコノミークラス症候群の予防のため、軽い運動やストレッチの実施、こまめな水分補給等について周知する。
- ・気温や湿度が高い時期にはエアコンの利用等により熱中症にも注意するよう注意喚起を行う。
- ・その他、排気ガスによる一酸化炭素中毒や、防犯についても避難者に注意喚起を行う。

### (3) その他

- ・感染症対策の周知については参考資料を利用し、避難所内に掲示する。

## 【問合せ窓口】

### <新型コロナウイルス感染症に関すること>

- (1) 保健所 感染症・疾病対策担当【保健総務課】  
048-973-7531 (平日 8:30~17:15)
- (2) 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター  
0570-783-770 (毎日 24 時間)
- (3) 厚生労働省の相談窓口  
0120-565653 (毎日 9:00~21:00)

### <災害や避難所に関すること>

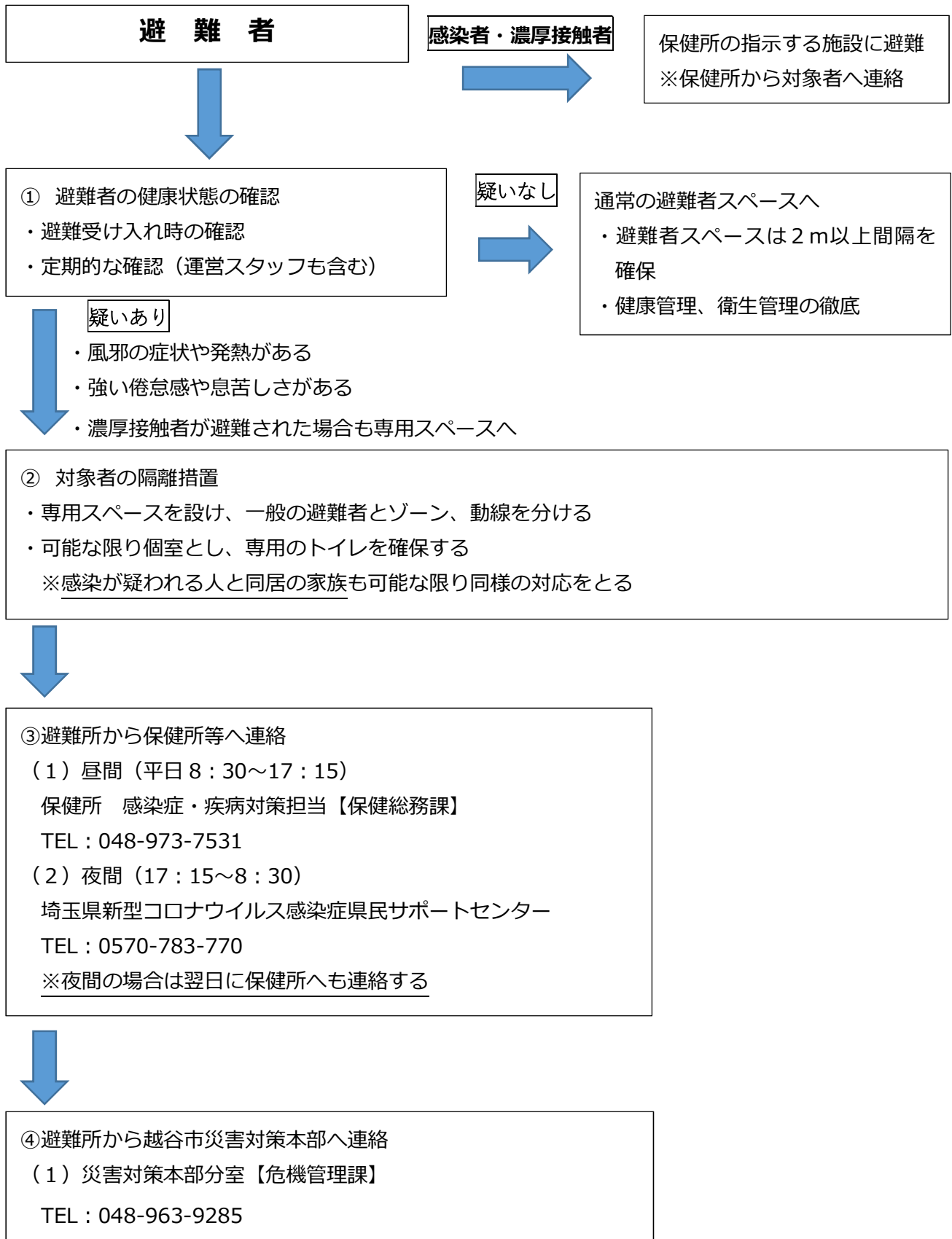
- (1) 越谷市災害対策本部分室【危機管理課】  
048-963-9285

### <その他>

- (1) 一般的な健康相談【市民健康課】  
048-960-1100 (平日 8:30~17:15)
- (2) 新型コロナウイルス感染症対策本部【地域医療課】  
048-972-4777 (平日 8:30~17:15)
- (3) 緊急事態措置相談センター (外出自粛や施設の使用停止の協力について等)  
048-830-8141 (毎日 9:00~18:00)
- (4) 人権相談
  - ・みんなの人権 110 番 (全国共通人権相談ダイヤル)  
0570-003-110 (平日 8:30~17:15)
- (5) DV相談
  - ・女性・DV相談支援センター  
048-963-9176 (平日 10:00~12:00、13:00~16:00)
  - ・DV相談+ (プラス)
    - 電話相談 0120-279-889 (24 時間対応)
    - SNS 相談 (12:00~22:00)、メール相談 (24 時間受付)  
<https://soudanplus> で受付
    - 外国人相談者向け相談 (12:00~22:00) ※SNS 相談で対応  
対応言語: 英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、  
タイ語、ベトナム語 (予定)

# 新型コロナウイルス感染症の疑いのある場合の対応

フロー図



11

別紙 1

# 新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）〈避難受付時〉

専用階段、専用トイレの確保をする。(専用階段については、確保が難しい場合は、時間的分離、消毒等の工夫をした上で兼用することもあり得る。健康な者との兼用は不可。)

専用スペースと専用トイレ、独立した動線を確保できない場合は、濃厚接触者専用避難所を別途開設することも考えられます。

軽症者等  
(一時的)

・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決めておくことが望ましい。

・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症と疑われる者の対応については、防犯担当部局と保健福祉部局等が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。

・軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合、一敷地内の別の建物とする。

・同一建物の場合、動線とスペース、専用トイレ、専用風呂等が必要

※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することは適当でないことに留意する。

## 〈専用スペース〉

発熱者等専用階段  
専用トイレ  
発熱者等ゾーン  
濃厚接触者ゾーン  
専用トイレ  
濃厚接触者専用階段

テープ境界線

2F

## 〈集合スペース〉

看護師や保健師による巡回  
吹き出し  
一人分ずつ小分けにして配食

物資保管場所  
男性更衣室  
女性更衣室  
女性トイレ

物資配布場所

手洗い場

受付 受付

情報掲示板

障がい者車いすスペース  
高齢者スペース

避難者スペース  
避難者スペース

着替えスペース 女性用  
着替えスペース 男性用

おむつ交換スペース  
授乳スペース

看護師や保健師による巡回

通路の幅は2m以上を確保

障がい者車いすスペース  
高齢者スペース

男性トイレ  
特設公衆電話

スロープ

発熱者等 受付  
要配慮者 受付  
濃厚接触者 受付

避難者

総合受付にて滞在場所の振り分け

(マスク・体温計持参)

## 受付時でのチェック

- 避難者カードの記入
- 発熱、咳等、体調の確認
- 要配慮等の確認 など

## 用意するもの

- ・体温計(非接触型)
- ・アルコール消毒液(手指用)
- ・次亜塩素酸溶液
- ・ハンドソープ、ウェットティッシュ
- ・フェイスシールド
- ・ビニールシート
- ・使い捨て手袋 など

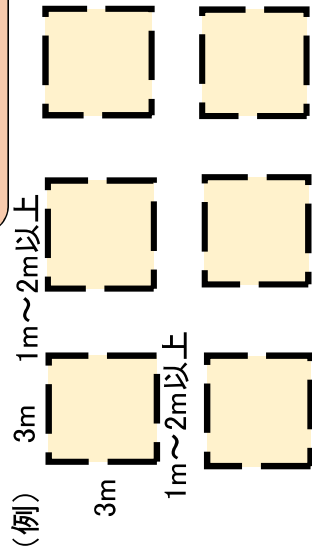
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時に限って、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。



## 健康な者の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

- 体育館のような広い空間において、健康な者が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦等が滞在する場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

### テープ等による区画表示

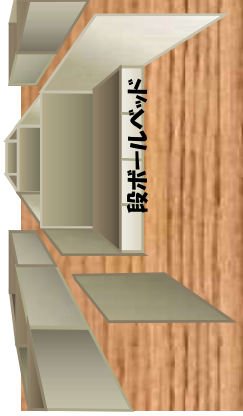
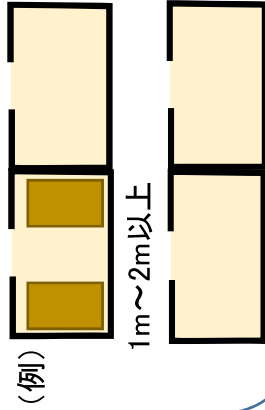


- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あける

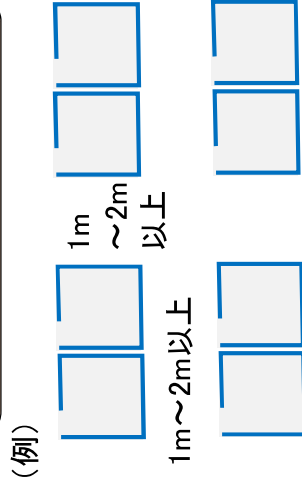
※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

### パーティションを利用した場合

- 飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。



### テントを利用した場合



- テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策に十分注意することが必要

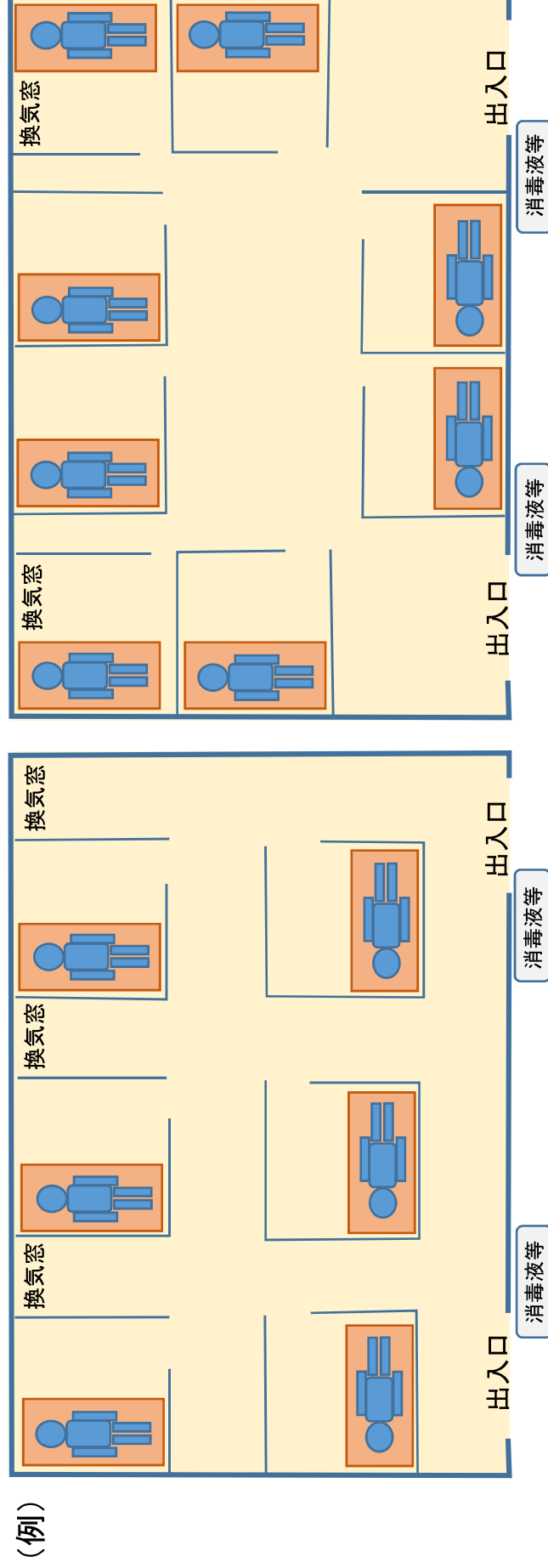


※ 人と人の間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

## 発熱・咳等のある者や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

- 発熱・咳等のある者は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合はそれぞれ専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合はそれぞれ専用のスペースを確保する。
- ※ 濃厚接触者は、発熱・咳等のある者より優先して個室管理とする。



※ 飛沫感染を防ぐため、少なくともも座位で口元より高いパーティションとしつつ、より高いものが望ましい。

※ プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮し

## 避難者登録カード

## ① 避難者の登録

	氏名	性別	生年月日	電話番号	メールアドレス	避難場所
1	世帯代表者		年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 不明 <input type="checkbox"/> その他 [ ]
2			年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 不明 <input type="checkbox"/> その他 [ ]
3			年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 不明 <input type="checkbox"/> その他 [ ]
4			年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 不明 <input type="checkbox"/> その他 [ ]
5			年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 不明 <input type="checkbox"/> その他 [ ]

住所 | 〒

## 外国籍の方

	国籍	パスポート番号 または 在留カード番号	日本語がわかりますか?
1			<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
2			<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
3			<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
4			<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
5			<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]

## 旅行者の場合

滞在先 |

自宅住所 |

## ② 避難する理由

自宅 (建物)	<input type="checkbox"/> 被害なし <input type="checkbox"/> 被害あり ( <input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 半壊 ) <input type="checkbox"/> わからない
ライフライン	<input type="checkbox"/> 被害なし <input type="checkbox"/> 被害あり ( <input type="checkbox"/> 水道 <input type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス ) <input type="checkbox"/> わからない
その他	[ ]

## ③ 安否確認への使用

避難者登録カードへの情報は、健康状態やコミュニケーション言語など避難所での支援の参考に使用します。  
安否確認に使用することに同意していただける方は、下記のボックスにチェックをしてください。

在住する自治体への連絡	<input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない
出身国の公的機関 (大使館・領事館) からの安否確認への回答	<input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない



避難者登録カード

[ 氏名: \_\_\_\_\_ ]

4 ケガや体調不良はありますか?  はい  いいえ

Q1 どうしましたか?



ケガをした



痛みがある



熱がある



めまいがする



吐き気がする

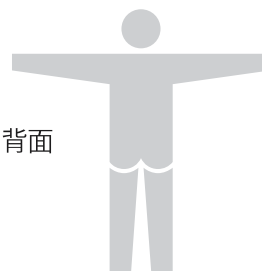
[ \_\_\_\_\_ ]

その他

Q2 場所はどこですか?



正面



背面

5 妊娠や持病はありますか?  はい  いいえ



妊娠している



心臓病がある

糖尿病がある

肝臓病がある

人工透析が必要

[ \_\_\_\_\_ ]

その他

6 食べられないものにチェックしてください



牛



豚



鶏



羊



魚



貝



小麦



卵



乳



そば



落花生



エビ



カニ



酒

[ \_\_\_\_\_ ]

その他

7 特別な配慮が必要なことがあれば記入してください

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 健康状態チェックシート（入所前）

年 月 日（ ）名前 \_\_\_\_\_

体調不良のある方に記入をお願いしています。  
あてはまるものに☑をつけてください。

体温 \_\_\_\_\_ 度

- 1. のどの痛みがある
- 2. 咳（せき）が出る
- 3. 鼻水（はなみず）、鼻づまりがある ※花粉症を除く
- 4. 強いだるさや息苦しさがあある
- 5. 寒気がある
- 6. 頭痛がある
- 7. 関節痛、筋肉痛がある
- 8. においや味を感じにくい
- 9. 免疫抑制剤や抗がん剤を使用している
- 10. 感染が確認されていて、自宅療養中だった
- 11. 感染が確認されている人の濃厚接触者で、健康観察中だった
- 12. その他（ \_\_\_\_\_ ）



# 3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。  
人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



感染症対策へのご協力をおねがいします

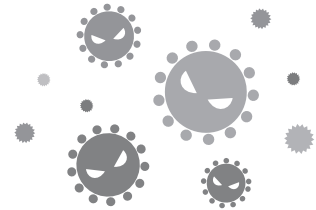
# 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

マスクがない時  
ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

とっさの時  
袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

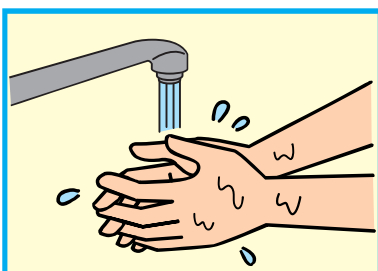
厚労省 検索



できていますか？

# 衛生的な

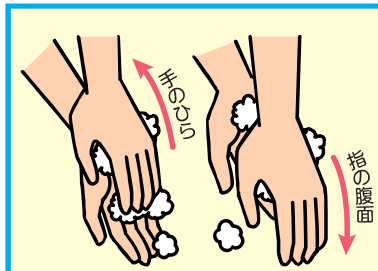
# 手洗い



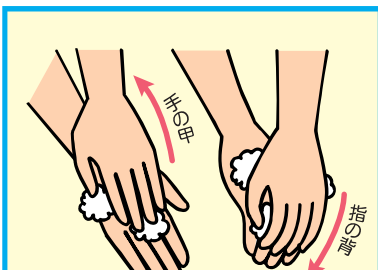
**1** 流水で手を洗う



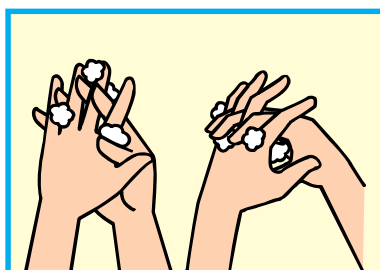
**2** 洗浄剤を手取る



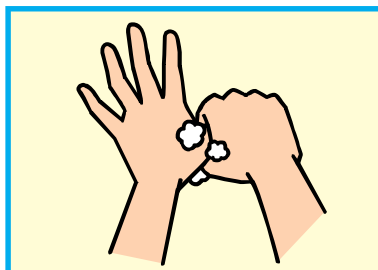
**3** 手のひら、指の腹面を洗う



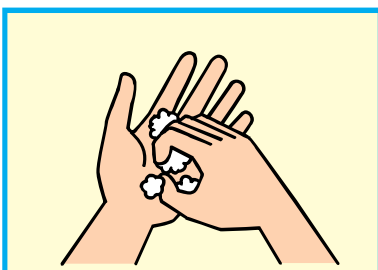
**4** 手の甲、指の背を洗う



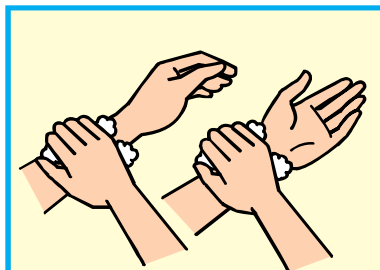
**5** 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



**6** 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



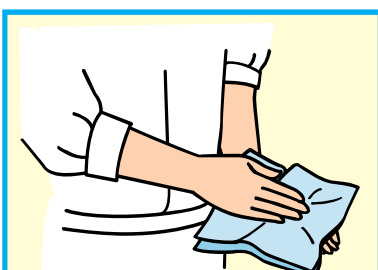
**7** 指先を洗う



**8** 手首を洗う(内側・側面・外側)



**9** 洗浄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。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

# 避難所内のトイレの衛生管理について

以下のようなことに気をつけて、感染症の拡大を防ぎましょう。

## ◆ 居住区域は、土足厳禁を徹底しましょう

トイレで汚染された履き物を介して感染がひろがるおそれがあります。

## ◆ 手洗い場とトイレはなるべく近くに設置しましょう

トイレから手洗い場までの距離が離れていると、手洗いが徹底されないことがあります。

## ◆ 流水を使って手洗いをしましょう

流水で手洗いできない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

やむを得ずバケツなどにくみ置きした水を使う場合は、直接バケツの中の水で手を洗わないように注意しましょう。

避難所内の感染拡大を防ぐために、下痢、嘔吐、発熱などで体調の悪い利用者がいないか常に注意しましょう。

## 皆様へのお願い ～感染症予防のために～

### トイレについて

- ◇ トイレはきれいに使しましょう。
- ◇ トイレを汚した場合には職員にお知らせください。
- ◇ 使用前後には**便座を拭きましょう**。

### 手洗いについて

- ◇ トイレのあとや食事の前には**手を洗いましょう**。  
水が出ない場合には、

- ・ アルコール消毒剤を多めに手に取り、  
手拭き用の紙で拭き取りましょう。

### 食べ物について

- ◇ 袋入りの食べ物は、手でちぎって食べたりせず、  
直接食べましょう。
- ◇ おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップ  
に包んで作りましょう。



**\*お願い\*** 嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は

すぐに職員又は管理者等にお知らせください。



# 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

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

以下の症状にお気をつけください。

**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** 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





