

災害が起こり、いつもの生活が出来なくなった時、気になるのが衛生状態です。

いつもの様に、普通に水やお湯が出なくなり、清潔な状態で生活ができなくなることは、現代人にとっては大きなストレスとなります。

そのような状況になってもできるだけ、清潔でいられるための、衛生用品の備蓄は大切です。心の健康のためにも、備蓄をしておきましょう。



今月のチェック 「衛生用品」



今すぐチェック

マスク

コロナ禍以降、感染対策のため、マスクは必須アイテムです。

アルコール消毒

感染対策のため、アルコール消毒、除菌シート等を備蓄しておきましょう。

ウエットティッシュ、おしりふきシート、体拭き用シート、汗拭きシートなど

災害時に不潔な状態でいなくてはならないことは、ストレスになります。

除菌や物を拭くだけでなく、手を拭いたり、お風呂に入れない時に体を拭いたりするのに役立ちます。

(大判サイズのもの、ノンアルコールのものなど、いろいろあります)

マウスウオッシュ、歯磨きシート、液体歯磨き、など

歯磨きが出来なくなった時に使用することで、口腔内を清潔に保てます。

ペーパータオル、ティッシュ

災害時はタオルの洗濯もできなくなる可能性があります。ペーパータオルの備蓄をしておきましょう。

使い捨て手袋、ビニール袋

手が洗えない時でも、トイレの処理やゴミの処理はあります、使い捨て手袋を用意しておきましょう。

また、ビニール袋はゴミ袋としてだけでなく、様々な用途につかえます。

生理用ナプキン、下着ライナーなど

災害時の生理。少しでも不快感を軽減できるよう生理用ナプキン、ショーツや下着ライナー

を備蓄しておきましょう。軽度尿漏れパッドも役立つかもしれません。

救急箱の中

自宅の救急箱の中身を確認しておきましょう。(消毒薬、絆創膏、ガーゼ、三角巾など)

※普段から服用しているお薬は7日分程度の予備を置いておくようにしましょう。

災害が起こった時、お薬がすぐに手に入るとは限りません。(お薬手帳も用意しておきましょう)