

## 19 衛生や健康の大切さ

東日本大震災のとき、避難所になった多くの学校には、たくさん的人が集まりました。

### 【震災当時の避難所の様子】



1. 上の写真を見て、次の点について考えてみましょう。

(1) 3月とはいえ、まだまだ冷え込む時期でした。次の状況から体調面でどのようなことが心配されますか。自分の考えを書きましょう。

①仕切りのないところにたくさん的人が集まっている。

②水が使えない。

③体調不良の人、病弱な人などがいるために換気が難しい。（室温維持のため）

④同じ服装で数日間過ごしている。

⑤十分な食事や睡眠がとれない。

(2) 写真のような状況から、心の面でどのようなことが心配されると考えますか。あなたの考えを書きましょう。

2. 医師や薬剤師、保健師などの専門家がおらず、避難所など多くの人が緊急に集まる場所で、衛生や健康を保つためにはどのような事が必要だと考えますか。あなたの考えを書きましょう。

震災当時には次のようなこともありました。

支援物資として届く食料は日持ちするものが多いので、パンやお菓子など空腹を満たすためのものが多く、その他の栄養素（ビタミン・タンパク質・ミネラル）が不足してしまいます。震災から何日か経った後、野菜ジュースやゆで卵など少しづつバランスのよい食事がとれるようになり、避難所での栄養状況が改善されていきました。



3. 緊急に避難しても自分や家族の健康を保つためにはどのような事が必要だと考えますか。次のそれぞれの面についてあなたの考えを書きましょう。

体調面

心の面