

ほけん通信

学校 年 月 日発行

トイレットペーパーの上手な使い方

指導 帝京短期大学生生活科学科 教授 宍戸 洲美 先生

トイレットペーパーは、勢いよくガラガラと回してたくさん使い過ぎることのないように、必要な長さだけを引き出してから切り取って、折りたたんで使います。

トイレの周りをよごしてしまった場合にも、トイレットペーパーで拭き取り、使い終わった切り口も整えて、きれいにしておきます。

トイレはみんなが使うものなので、次の人がいつも気持ちよく使えるように心がけましょう。

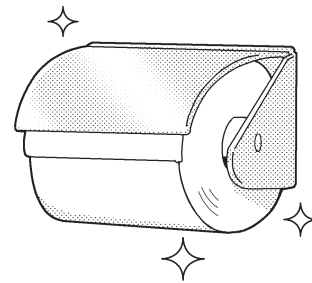
③つのステップでトイレをいつも心地よく



①切り取る
一度に使うのに必要な長さだけを引き出し、カバーを片手でおさえ、もう片方の手で切り取ります。

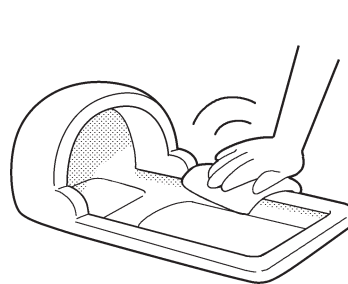


②たたむ
切り取ったら、折りたたんで使います。

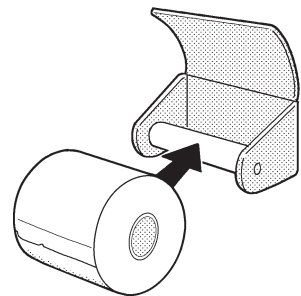


③整える
使い終わって、切り口が乱れている場合は、きれいに整えます。

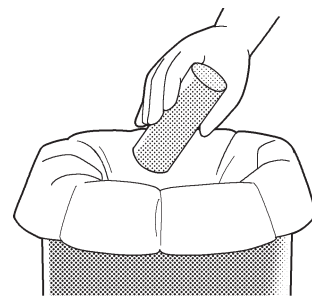
次にトイレを使う人のために



トイレや床を汚してしまったら、きれいに拭いておきましょう。



トイレットペーパーがなくなったら、新しいものにとりかえます。



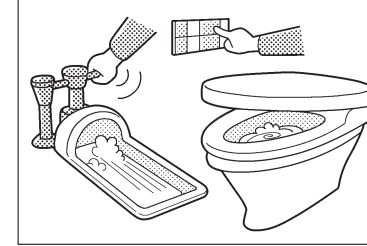
トイレットペーパーの芯はトイレに流さずにごみ箱にすてます。

家でもトイレの使い方をチェックしましょう

トイレットペーパーを使い過ぎていませんか



使い終わった後にはきちんと水を流していますか



汚した場合はきれいに拭きましたか



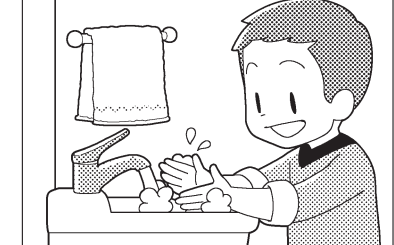
洋式の場合はふたを閉めましたか



使ったスリッパをそろえましたか



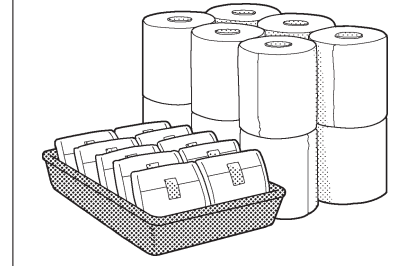
手を洗ってタオルなどでふきましたか



おうちの方へ 近年は、使用後に自動で水が流れたりふたが閉まったりするトイレもありますが、それに慣れてしまうと、手で水を流したり閉めたりすることを忘れてしまうこともあるようです。どんな場所でも次の人が気持ちよく使えるように、家庭でトイレの使い方をもう一度チェックしておきましょう。

災害に備えて

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、トイレットペーパー不足が大きな問題になりました。家庭でも一人1か月分の4ロールを目安に、人数分のトイレットペーパーを確保しておくようにしましょう。ナプキンなどの衛生用品も予備を用意しておく安心です。



「多目的トイレ」「だれでもトイレ」って?

多目的トイレは、体に障がいのある人や小さな子ども連れの人なども気がねなく利用できるように工夫されたトイレです。車いすにすわったまま出入りできるよう、広いスペースに手すりがつき、オストメイト（人工肛門をつけている人）に対応した流し台や、子どものおむつ交換台などが備えられています。また、男女別のトイレに入りにくい人（性別違和感のある人）のために、性別を問わずに利用できるトイレ（「だれでもトイレ」など）の表示をする施設も増えてきています。

対応する設備である表示の例

