

# ほけんだより9月

畑山(3年4組)  
中尾(3年3組)

## ● 応救手当 正しいのはどちら? A or B

### ① 切り傷、切り傷

- A 水道水で傷の周囲を洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する。
- B すぐにばい菌とうろを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる。



### ④ 手足のやけど、打撲

- A 軽くかきながら石鹸かお湯、マッサージをする。
- B 冷静にして適度に圧迫する。ように弾性包帯で巻く。患部を心臓より高く挙げて氷やアイスバッグで冷やす。



### ② 鼻血

- A 鼻にティッシュペーパーをのせ前向き、首の後ろを冷やす。
- B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。



### ⑤ つき指

- A すぐに引っ張って筋を伸ばす。
- B つかれた指を、せりの指で柔軟テープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす。



### ③ やけど

- A すぐに流水を冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。
- B すぐに薬を塗る。



### ⑥ 足のむくみ返し

- A 冷やして冷やす。
- B 足先をすねに向けて軽く押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。



## ● 香害ってなに?

汗の代わりににおいをかき出す「いい香りを漂わす」制汗剤や汗拭きシートを使っている人もいると思います。においの成分の中には肌に配慮しているものもありますが、どうしても肌の誰かを苦しめているのでは?

制汗剤やワックスなどの整髪剤、服の香り付けをする柔軟剤には香料



や化学物質が含まれています。中には「香り」が製品のよ、人によってほくしみや鼻水、頭痛や全身の倦怠感などのアレルギー反応の原因になります。よりの健康問題は「香害」と呼ばれ、被害があっても被害者を出せない人もいます。香りの感じ方や程度は人それぞれ、その香りは本当に必要か、一度考えてみて下さい。

## ● 非常用持出袋の中身は?

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか? 玄関の家の出入り口に近い場所に常備しておきましょう。

**貴重品**

公衆電話用の10円玉  
現金  
保険証や印鑑  
預金通帳など

**救急用品**

ばい菌とうや消毒液  
持病の薬、生理用品  
など。知れぬ怪我もある心配です。

**避難生活用品**

懐中電灯や懐かしいラジオ予備の乾電池など、いざという時に役立つもの。

**非常食**

缶詰、食料水などで最低3日分は用意したい。その持ち食はいろいろ切が便利だ。

**衣類用品**

下着や長袖長ズボンの衣服、防寒具や雨具も役立ちます。

王様は①④A②B③A④B⑤B⑥B