

ほけんだより 10月

富田林市立富田林小学校 保健室 R4.10.13

10月も半ばに入り、肌寒くなってきました。1日の気温差が大きい季節の変わり目は体調をくずしやすいので気を付けましょう。さて、もうすぐ運動会があります。練習もはじまっていますね！運動会当日を元気にむかえるために5つのことを意識しましょう。



すいみん

よるの10じまに
おは、とんにはいろう！
かうだとうをけんきに！
とんしょうグリーン！！



ごはん

バランスよく
もりもりたべよう！
エネルギーチャージを！
げんきいっぱい！
とんしょうイエロー！！



すいぶん

すずしくなっても
すいぶん、すくにちやう！
かうだの60%は
すいぶん！
とんしょうレッド！！



びんたりのく

はきなれた
はしりやすいく！
サイズ
はきなれたもの
で、あんぜんに！
はきはじめてるがけつ！
とんしょうブルー！！



つめ

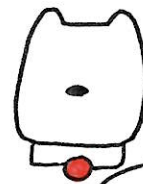
つめのつめ、ハンカチしらべは
10/30(木)です！
おたけつめはおもいやり！
とんしょうピンク！！

保健室前掲示板



なみだのはたらきや
目をまもるために気をつける
こと、ドライアイチェックに
ついてかいています！

つめ・ハンカチしらべの
結果についても
掲示しています



どうぶつ
重カ物にかまれた！

ちやうい
ひっかかれた！に注意しよう



いぬ、ねこ、うさぎ、ねずみ
ハムスター、ひとなど！ほかにやうい

どうぶつ じんほちやう どうぶつ やせい どうぶつ
おうちの重カ物や 散歩中の、動物、野生の重カ物に
かまれたりひっかかれたりしたことはありませんか？



どうぶつ くら なか
重カ物の口の中や ひづ、つめのすまにはウイルスや細菌が
住んでいます。歯みがきや手洗いだだけでは完全に取り除く

ことができませんが、すべてが、あるいものではありません。しかし、
傷口に入ることで病気になるたり アナフィラキシーを引き起こすことも
あるようです。

とくにハムスターにかまれたあと

かまれたりひっかかれたりしたときは...

→ まず **せんじよう 洗浄！**

ペットなのか野生なのか、いつけがをしたのか
ペットであればワクチンを打っているかなど、情報をあつめる

きずぐち しゃくけつ ちひ
傷口から出血が少ない

きずぐち なか すす
傷口の中を水でしっかり洗う

きずぐち しゃくけつ おお
傷口から出血が多い

きずぐち ちひ
すぐに圧迫止血



きれいなガーゼや
ぬのをあてて
くっ！とよくおさえる

きずぐち ちひ
傷がふかい

きずぐち なか すす
傷口の中を水でしっかり洗ってから
出血がつつくときは 圧迫止血

ちひ やすな、おれた動物
物の歯など、残っていれば
どりのぞく

ウイルス・細菌が傷口に入って感染すると...

《初期症状》 ひづ、や ひづ、の中に炎症が起こり、傷口と

そのまわり、赤み、腫れ、痛みが生じる。
(蜂窩織炎)

感染が全身に広がると発熱、おう吐、腹痛、
頭痛などを引き起こします。

11月の保健行事予定

- ・色覚検査(1・4年希望者)
11月に希望調査します
- ・脊柱側弯症検査(2次)
1/4(月) 対象者
後日 お知らせします