



令和8年（2026年）9月1日

札幌市立藤野小学校 保健室

2学期が始まって1週間が経ちました。子どもたちの緊張の糸も緩んでくる頃かと思います。それに加え、9月は寒暖差で体調を崩しやすい時期です。いつもと様子が違うと感じたら、まずは体温測定し、話を聞いてあげていただきたいと思います。そんなときは無理をさせず、休養が大切です。



#地震だ！

場所別

最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



いつもバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。

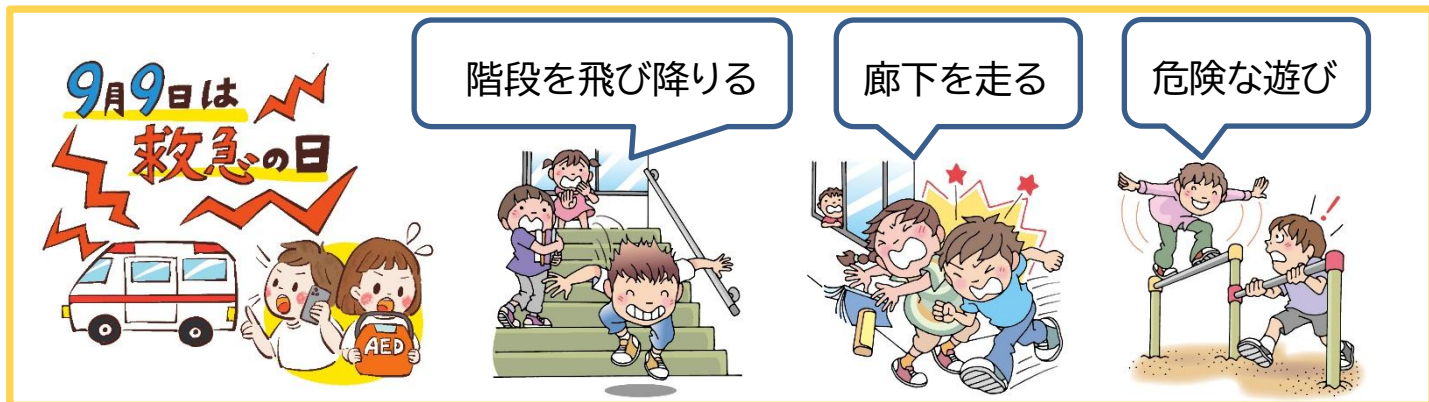
☒ 小型ライト☒ ホイッスル☒ ウェットティッシュ☒ マスク☒ 簡易トイレ☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。

例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつもバッグに安心をプラスしましょう。





もしも
痛い！
と感じなければ…

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれませんが、でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

指から血が出た！

正しい止血法はどっち？



1

ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or

2

傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

正解は**2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



保健室には、転んだ擦り傷や紙などで切った切り傷、走って遊んでくじいたなどの捻挫で来室する子が多いです。

自分で手当てができる大人になるために、まずは傷口を洗う、清潔なハンカチ・ティッシュで止血する、絆創膏を持参する、痛みが強い時は動かないで人を呼ぶなど指導しています。

お子さんが正しい対応方法を知っているか、お家でも一緒に確認してみてください。