

ほけんだより

札幌市立福住小学校
2026. 9. 16
保健室
(児童数配付)

保護者の方も一緒に読みましょう。

あ す がつ にち もく えん そく
明日、9月17日(木)は、なかよし遠足です!

あさ た
【朝ごはんを食べてきましょう】

えん そく ある あさ た ほきゅう
遠足では、たくさん歩きます。朝ごはんを食べて、しっかりエネルギーを補給してきましょう。



ぬ き ふく
【脱ぎ着できる服にしましょう】

あき あさばん はださむ かぜ ふく あそ あせ
秋になり、朝晩は肌寒い風が吹くようになりました。たくさん遊ぶと汗ばむくらい
あつ ひ ひ ざ よわ さむ かん うえ き
暑い日もありますが、日差しが弱いと寒く感じることもあります。上に着ることがで
きる服を用意してきましょう。



の もの りょう よ ゆう
【飲み物の量は余裕をもって】

かつどうばしょ おも おくがい こうえん みずの ば すいどう から みず
活動場所は主に屋外ですが、公園にあるような水飲み場はなく、水筒が空になっても水をくむことが
できません。てんこう きおん おう ようりょう おお すいどう よ び しさん
天候や気温に応じて、容量の大きい水筒や、予備のペットボトルを持参しましょう。

き み さわ
【木の実には触らない】

き かこ ほどう ふく き ひょうじ どうじつ ほどう
木に囲まれた歩道もコースに含まれていますが、くるみの木の表示もあり、当日は歩道
に落ちていることもあるかもしれません。くるみに触れることでアレルギー症状を起こした
り、くるみに触れた手で触れた相手がアレルギー症状を起こしたりすることもあります。
木の実には触らないように注意しましょう。



も
【ハンカチ・ティッシュを持ってくる】

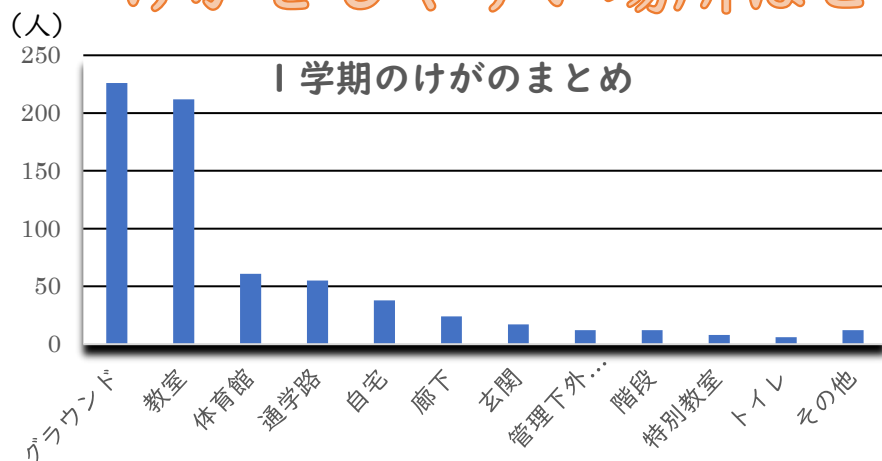
リュックに入れてあっても、いざ使う時にすぐにつかえません。きれいなドーム
のトイレを、一般の方と一緒に使わせていただきます。手を洗ったらすぐにハン
カチで手をふけるようにポケットやポシェットに入れておきましょう。



◎8月の感染症について

本校では、出席停止になる感染症での欠席はいみせんでしたが、ニュースなどで報道されていますように全国的にインフルエンザが流行し始めています。札幌市内も定点医療機関当たりの患者数が1.0を超え、「流行入り」になりました。区内では、学級閉鎖の措置がとられた学校もありますので、手洗い・うがいの励行、寒暖差もでてくる季節になりますので十分な栄養と睡眠を心がけましょう。

けがをしやすい場所はどこだろう？



Ⅰ学期に保健室で行ったけがの手当ての記録を集計したところ、左のような結果になりました。(登下校と学校にいる時間のけがが対象です。鼻血や虫刺され、なぜか痛い...というものも含みます。)

第1位 グラウンド



体育や外遊び、生活科や理科の観察など、範囲も広く、活動も多い場所のため、グラウンドやその周りでのけがが一番多かったです。

休み時間のグラウンドは、鬼ごっこやドッジボール、サッカー、なわとびなど、遊ぶ場所が決まっているものがあります。決められた場所で遊びましょう。

第2位 教室



机やイス、黒板、教科書にぶつかったり、プリントやはさみで手を切ったり、机やイス、ドアに手をはさんだり、教室は意外とけがが多い場所です。周りの安全を確認すれば防ぐことができるけがも多いので、お互いに周りをよく見て動くことも大切です。落とした物を拾ったら机に頭をぶつけた、近くの人が使っていたほうきが当たった...など、経験はありませんか？

第3位 体育館 ・ 第4位 通学路

体育館で、体育の学習や休み時間にけがをすることがありますが、登下校中に通学路でも同じくらいけがをしていました。友達を追いかけたり、急いで走って転んだりすることが多いですが、歩いていてつまづくこともあります。また、冬になると滑って転ぶことが増えます。登下校中も気を付けて歩きましょう。