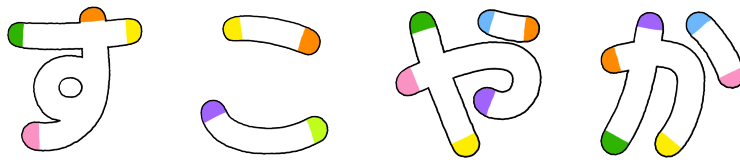


ほけんだより



『ハンカチを持ってきて、石けん手洗いの後に手をふきましょう』



札幌市立

平岸小学校

令和8(2026)年

9月1日

季節の変わり目ですが元気に過ごしましょう



手を洗おう



ハンカチを身に
つけましょう

日の入りが早くなって、コスモスの花やトンボを見かけることもあり、季節がゆっくり秋へと変わっているのを感じます。

2学期が始まって約1週間が経ちましたが、久しぶりの学校生活に、疲れが出ているお子さんもあります。

睡眠時間を十分にとって、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

札幌市内では「手足口病」が警報発令中で、「インフルエンザ」が流行入りしました。

「手足口病」は乳幼児に多いウイルス感染症ですが、大人も感染することがあります。かかった人の咳や便、手・足・口の粘膜にできる水疱の内容物に含まれるウイルスが口や眼などの粘膜に入って感染します。

どちらも予防のために『石けんの手洗い』を丁寧に、9月も元気に過ごしましょう。



<7月の出席停止の感染症>

溶連菌感染症 6名

<8月の出席停止の感染症>

溶連菌感染症 1名

★ご報告ありがとうございました



食物アレルギーに気をつけましょう



毎年、ご協力いただいています食物アレルギーの調査の結果、札幌市の小学生の19%、約5人に1人（本校だけでは、17% 約6人に1人）に食物アレルギーがあることが分かりました。

食物アレルギーは、ある日突然に症状がでるものです。

給食以外（遠足や校外学習など）でも、飲食することがあるので注意が必要です。



【学校では以下のように指導していますので、ご家庭でもご指導くださいますようお願いいたします】



■ **お友達に、おかずやおやつをあげない。**

■ **お友達から、おかずやおやつをもらわない。**

★ 9・10月の給食に「生の梨」が提供されます。「梨」はバラ科の果物ですのでシラカバ花粉のアレルギーがある方や他のバラ科の果物（りんご、さくらんぼ、桃、プラム、莓、びわ、梅など）にアレルギーがある方は、給食で食べる前にご家庭で食べてみることをお願いいたします。

★ **新しく食物アレルギーが分かった時は、学校までお知らせくださいますようお願いいたします。**



9月9日は
「救急の日」

救急箱の中身を確認・用意しましょう



★医療機関を受診するまでではない傷や受診するまでの手当て【応急手当】に使えるものを確認したり用意しておくで安心ですね。

■応急手当は…

- ① 悪化を予防します
- ② 痛みや不安を和らげます

応急手当の方法

すり傷・切り傷

- ① 流水で汚れをきれいに洗い流します。
- ② 出血があれば、血が出ている部分を心臓より高くして、きれいなタオルなどを強く当てます。血が止まりにくい時は、氷などで冷やします。
- ③ 傷口から菌が入らないように、絆創膏などで傷口を防ぎます。
※傷口に土汚れがついている時は、完全防水絆創膏の使用はせずに、医療機関を受診しましょう。



刺し傷・トゲ

- ① 刺さっているものは、できるだけ早く抜き取ります。
- ② 創口を流水で洗い流します。
(深い傷の場合は、消毒液で消毒します。)
- ③ 傷口から菌が入らないように、絆創膏などで傷口を防ぎます。
※傷口に土汚れがついている時は、完全防水絆創膏の使用はせずに、医療機関を受診しましょう。



ねんざ・だぼく

- ① 痛みのある場所を心臓より高くして、安静にして冷やします。(20~30分)
- ② ■動かさなくても、痛みがある場合→医療機関を受診しましょう。
■腫れがある場合→医療機関を受診しましょう。
■腫れはなく、動かすと痛みがある場合→包帯などで固定して、3日間安静にします。
→その後痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう。



やけど

- ① すぐに、衣服の上からでも痛みがなくなるまできれいな水をかける。
(氷水などで冷やす。)
- ② ■水ぶくれができた場合→つぶれないように絆創膏などで覆います。
→範囲が広い場合は医療機関を受診しましょう。
■赤くただれたり黒いすみがある場合→医療機関を受診しましょう。

