



ほけんだより

2026 年 9 月 9 日
札幌市立本郷小学校
保健室

保健目標：けがを予防しよう



すずしい日が増えてきましたが、まだまだ熱中症に気を付ける必要があります。これから遠足も予定されています。けがに気を付けながら、元気にたくさん体を動かしましょう。また、夏休み中には九州で大きな地震がありました。地震について考えるきっかけになった人もいないでしょうか。地震が起きたときにどのように行動するのか、避難するときに気を付けることなどを、おうちの人と話してみるのもよいですね。



地震・津波などの災害は、いつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、おうちの人と、外出先・自宅にいる時の避難の仕方について話し合ってみましょう。

確認してみよう！

- ☐ 避難経路・地域の避難場所
- ☐ 家族との連絡方法や集合場所
- ☐ 防災グッズの中身
- ☐ 家の中での身の守り方や家具の固定

家族で防災会議



救急とは、けがをしている人や倒れている人に手当てをすることをいいます。目の前で大けがをしている人や倒れている人がいたらどうしますか？自分たちにできることを考えてみましょう。

私たちにできること

- ☐ 周りの大人に助けを求める
- ☐ スマートフォンなどを使って「119番通報」をする
- ☐ 近くの人に『AEDを持ってきてください』とお願いをする



AED の使い方を知っておこう！

① AED の電源を入れる

電源ボタンを押すか、ふたを開ける

② 音声の指示にしたがって、パッドを貼る

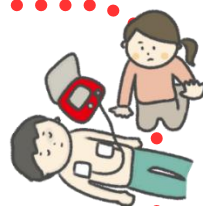
パッドを貼ると、AED が心臓の状態を自動で調べてくれる

③ AED の指示にしたがう

電気ショックが必要な場合は、周りの安全を確認してボタンを押す

★AED は、音声で次にすることを教えてくれます★

心臓に電気ショックを与えて、正常な動きを取り戻すための機械です。誰でも使うことができます。
学校の AED は玄関にあります！



正しい救急処置、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にゴミが入った

水でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



1学期の保健室利用状況

～けがが編～

1学期にけがで来室した人は、850人でした。
来室理由ベスト5は右の通りです。



1位	打撲(ぶつけた)	…272人
2位	擦過傷(すりむいた)	…209人
3位	その他	…148人
4位	虫さされ・かゆみ	…75人
5位	ねんざ(ひねった)	…33人

すいみんリズムをもどすコツ！

① 毎日同じ時間に起きる



② 朝起きたら、太陽の光をあびる



③ 朝ごはんをひとくちでも食べる



④ 日中は体を動かす



⑤ 夜は明るい光を避ける



運動の前後にストレッチ！

けがの予防にもつながるよ！



～保護者様～

フッ化物洗口の同意書へのご記入・ご提出、ありがとうございました。
フッ化物洗口は、9月4日より開始しております。今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。