

いけんだより 9月

令和8（2026）年9月1日

No. 6

札幌市立啓明中学校保健室

啓明祭の活動が始まりました。素敵な作品や発表を作るためにも、けがには十分注意して活動しましょう。慌てたり、気持ちが高ぶったりして、うっかりミスや予想外の行動をしてしまうことがあります。周りの状況を確認して、落ち着いて行動しましょう。また、体調管理も大切です。寝不足が続くと体調を崩すだけでなく、注意力が散漫になるのでけがにつながります。疲れを翌日に残さないようにしっかりと休んで、集中して取り組んでください。皆さんが作り上げる作品を楽しみにしています！

刃物や工具の取り扱いは慎重に！

- ・ 刃先を人に向けない。刃をさわらない。
- ・ 刃物を使う作業は、手の届く範囲に人がいないことを確認し、一人で行うようにする。
- ・ 持ち歩かない。振り回さない。
- ・ 使い終わったら、きちんと片付ける。



「図工人 カッター 動画」と検索すると、安全&キレイに紙を切る方法が出てくるよ。見てみてね。

高いところでの作業に注意！

- ・ 高いところに上る前に、ぐらつきはないかなど足場を確認する。
- ・ 下で誰か支える。
- ・ まわりで走らない。
- ・ そばを通る際は注意する。
- ・ 窓のそばで作業する際は作業中だけは窓を閉める。



人にもものを渡すときは…

- ・ 必ず手渡しする。（投げて渡さない！）

重いものをはこぶときは…

- ・ 十分な人数で協力しながら運ぶ。
- ・ 持ち上げるときは腰に注意！
- ・ お互いに声をかけあう。
- ・ 無理をしない。



こんなことにも注意しよう

- ・ 使ったものは出しっぱなしにせず片づける。
- ・ ふざけない。
- ・ お互いを気づかう。
- ・ 作業に集中する。
- ・ 話をしっかりと聞く。
- ・ 十分睡眠をとり、疲れを明日に残さない。



こんな時“想像力”をはたらかせよう！

- 自分が汚してしまったブルーシート。そのまま汚れをふかずにたたんでおいたら、次の日使った人の作品に汚れがついてしまった！床も汚れてしまった！
- 「自分の分くらいいいか」と思っていいかげんに捨てたゴミ。ゴミ捨て場では分別されていないゴミが山盛りになって、とんでもないことに！
- 使い終わった道具や手を洗った後、水滴が床にたくさん…。啓明祭活動後、廊下で部活のトレーニングをしている人がぬれた床で転んで大ケガをしてしまった！



一生懸命活動した後は、そうじや後始末も、きちんとしてほしいものですね。
ていねいに片付けてくれる あなた！ いつもどうもありがとう！！



できるかな 応急手当

学校生活でよくみられるケガです。
応急手当ができると、ケガの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりすることができます。



つき指 捻挫

氷水などで冷やします。

(氷を直接当てたり、長時間冷やしたりするのはNGです。冷却と休息を交互に行います。)



火傷 (やけど)

水道水でよく冷やします。
20～30分冷やします。



すり傷

水道水で砂や土などをよく洗い流します。



切り傷

清潔なガーゼを当てて押さえます。

目にゴミ

洗面器などにためた水でまばたきします。



鼻血

小鼻を押さえて、
下を向きます。口で呼吸をします。



ケガをしやすいタイミングがあります。ケガをしないように気をつけてくださいね！



あわてている時



油断している時



疲れている時