

ほけんだより

令和8年9月8日 No.7
札幌市立北野小学校 保健室
児童・保護者用

ひと雨ごとに涼しくなってきました。抜けるように高く澄んだ青空を見ると秋を感じます。みなさんは、どんなときに秋を感じますか？秋は気候が良く、何をするにも活動しやすい季節ですね。あなたは、今年の秋に何をしますか？



夏休み明けの保健室の様子

病気では、頭痛や腹痛で来室する人が多かったです。夏休み中、寝る時間や起きる時間が遅くなり、生活リズムが乱れてしまった人も少なくないのではないのでしょうか。これから朝と夜の気温差が大きくなり、体の調子を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、栄養をしっかりとって、病気とたたかう力を高めましょう。

けがでは、走って何かにつまずいたり、人とぶつかったりして、転んですりむくけが多かったです。すり傷をしたときは、傷口の汚れを水道の水できれいに洗うことがとても大切です。まず、自分のできることをしてから保健室にきてくださいね。

生活リズム あいうえお

あ

朝日をあびて、
朝ごはんを
エネルギーチャージ！

い

いい笑顔で「おはよう！」
自分も相手も気持ちいいね。

う

運動しているときも、
勉強しているときも、
こまめに水分補給！

え

栄養満点の朝ごはんのあとは
しっかり歯みがき！

お

「おやすみなさい」で
ベッドへゴー！
今日もいい1日だったね。

体や心の調子チェック

- ☐ 朝すっきりと目が覚めない。
- ☐ 朝ごはんを食べないときがある。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ さっぱりしたものばかり食べている。
- ☐ おなかの調子が悪い。
- ☐ なかなかねむれない。
- ☐ いつも体がだるい。
- ☐ やる気がでない。



あなたはいくつ当てはまりましたか？
当てはまる人が多い人は、生活リズムを
整えることから始めてみましょう！



おぼえよう！ けがの手当て

9月9日は

きゅうきゅうのひ
救急99の日



すり傷

傷口を水道水で
きれいに洗い、
砂や汚れを
取り除く。

切り傷

傷口を水道水で洗い、
清潔なガーゼなどで
押さえる。

はな
鼻血



下を向いて
鼻をつまむ。

打撲・捻挫



冷やして
安静にする。



「すり傷をしたときに傷口を洗う」
「鼻血のときに鼻をつまむ」などは
自分でできそうですね。

傷口を洗ってから保健室に来る人が増えています。すばらしい！
これからも、自分でできることを、少しずつ増やしていきましょう。

2年生以上のおぼえ
覚えていますか？



チャレンジ

ケガをしそうな人はいませんか？
「あぶない！」を4つ探してみましょう！



ほかにも「キケン」は
ないかな？

KYTトレーニング…毎日の生活の中にどんな「キケン」がかくれているかを想像することで、危険な状況を予測する力がつきます。

①廊下がぬれている。②廊下を走っている。③大きな荷物を持っている。④階段から飛びおちようとしている。