

かていすうはいふ
[家庭数配付]

れいわ ねん
令和 8 年

がつみっか
9 月 3 日

ほけんだよい

☆☆☆

わたし
私は
だれでしょう？

あたま からだ
頭や体の
スイッチを入れるよ

?

ね あいだ
寝ている間に
つか
使ったエネルギーを
チャージするよ

ぬくと、イライラしたり
ちから
力が出にくくなったり
するよ

こた 答え あさごはん



がっこう げん き す
学校で元気に過ごすために、
しっかり食べよう！

すいとう も ある
水筒は持ち歩ける
ように
ひも付きを！



なが なつやす お がっ き はじ
長い夏休みが終わり、2 学期が始まりました。8 月も 1 学期終わり
のようなあつ さを覚悟していましたが、思いのほか涼しい日々が続い
ていますね。

しんがっ き つか かんたん さ たいちょう くず じ き
新学期の疲れや寒暖差によって体調を崩しやすくなる時期です。
じぶん め てん き よ ほう かくにん ふくそう ちょうせつ すず わす
自分の目で天気予報を確認して服装を調節したり、涼しくなると忘
れがちな水分補給をこまめにするようにしましょう。

感染症 情報

例年よりも早いこの時期に、札幌市において**インフ
ルエンザ**の流行入りが発表されました。本校では、ま
だ確認されていません（9 月 1 日現在）。

インフルエンザの感染拡大を防ぐための対策として、できるだけ人ごみ
は避け、外出から帰ったら手洗い等をしましょう。十分な栄養と睡眠を心
掛け、発熱や咳等の症状が出た場合は、マスク着用などの咳エチケットを
徹底しましょう。

また、インフルエンザワクチンは重症化予防に有効です。接種を希望さ
れる場合は、早めの接種をご検討ください（摂取してから免疫ができるま
で 2 週間程度かかります）。



がっ にち
9 月 11 日はたてわりハイキング

ハイキングでは、地下
てつ の ある まるやま
鉄に乗って歩いて円山
どうぶつえん い あんぜん
動物園に行きます。安全
ちゅう い
に注意して、たてわり
グループで楽しい時間
たの じかん
を過ごしましょう！

べんとう
お弁当やおやつ
の交換は絶対ダメ！



まるやまどうぶつえん
円山動物園にはたくさんカラスがいて
お弁当やおやつをねらっています

- ・カバンのチャックはしっかりしめよう
- ・近付いてきたら手をあげて頭を守ろう



おおこえ
(大声は×！)



ある
たくさん歩くので
はきなれた靴で



こうほくしょうがっこう 梶北小学校 1学期のけが いつどこで？

1学期、保健室でけがの手当てをした人は423人でした。令和7年度の1学期は452人、令和6年度の1学期は479人だったので、だんだん減っていることがわかります。みなさんがけがをしないように気を付けたり、自分でできる手当ては自分でしようとしているおかげですね。これからもけがなく元気に過ごしていくために、どのようなことに気を付けたらよいか、自分でできることはなにかを考えてみましょう。



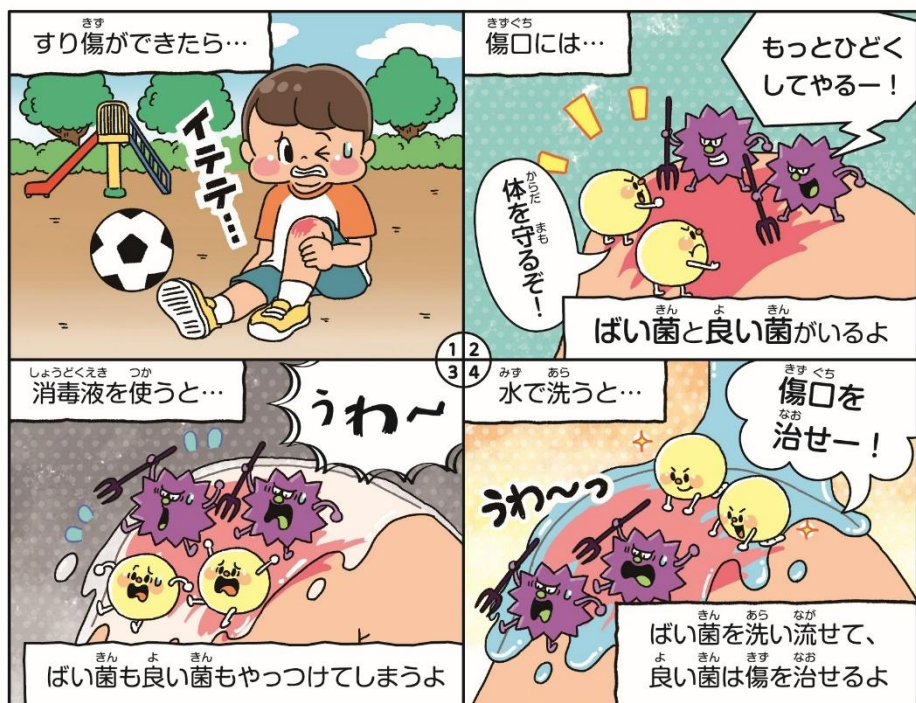
けがをして困っている人がいたら、「だいじょうぶ？」とふわふわ言葉をかけてあげられるとよいですね。

いつけがをしたかな？		
1	なかやすみ	97 人
2	じゅぎょうちゅう (たいいくがい)	90 人
3	じゅぎょうちゅう (たいいく)	74 人

どこでけがをしたかな？		
1	きょうしつ	120 人
2	グラウンド	108 人
3	たいいくかん	101 人

どのようなけがをしたかな？		
1	ぶつけた	219 人
2	すりむいた	106 人
3	なんだか、いたい	29 人
4	ひねった	21 人
5	きんにくつう	15 人

— 傷口に消毒液を使っていいの？ —



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

もしも
痛い！
と感じなければ...

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれませんが、でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。