

ほけんだより

令和6年(2024年)9月9日

札幌市立駒岡小学校 保健室

No.14 (けが) 児童数配付

2学期が始まって2週間が過ぎました。学校の生活リズムをとりもどすことができているですか。これからは、朝・夜と昼の気温の差が大きくなる季節です。生活リズムをもう一度意識してみてくださいね。運動会の練習で疲れがたまっている人もいるかもしれません。そんな時は、早く寝て次の日へのパワーをたくわえてください。

まだ暑いですが！



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

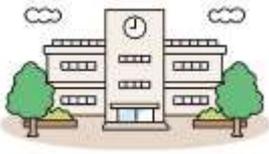
必ず守ろう！ 交通ルール



学校の登下校や遊びに行くときなど、交通ルールは守られていますか。バスに乗るときには、時間に余裕をもって、走らなくても間に合うようにバス乗り場に行きましょうね。一般のお客さんも駒岡小学校のみなさんも気持ちよくバスに乗るためには、どんなことに気を付けたらよいでしょうか。

バスの乗り方や交通ルールについて、自分をふいかえてみてください。

9月9日は「救急の日」です。駒岡小学校では今年度4月から8月までに298件のけがが発生しています。けがをふせぐためにできることはなんでしょうか。自分でできるけがの手当も知っておくと役立ちますよ。



学校は、たくさんの人が集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をしています。多くの人がいるので、一人一人が安全にすごせるように、気を付けてほしいことがあります。

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



自分でできる応急手当 してる？ てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす



足のつり 少しずつのぼす



運動会が近付いています。はいているくつのサイズはちょうどよいでしょうか。全力で力を発揮できるようにくつのサイズがあっているか、お家の人と確認してみてくださいね。

夏から秋になります。長袖がいる？ 半袖がいる？ など
こまおかセットの中身もお家の人と確認してみましょう！

くつのサイズは



合っていますか？