

ほけんだより

9月

令和8年9月1日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

学校が始まり、1週間がたちました。生活リズムを、学校モードに切り替えることができましたか？ まずは、朝ごはんをしっかりと食べることから始めましょう！



がつついたち

ぼうさい

ひ

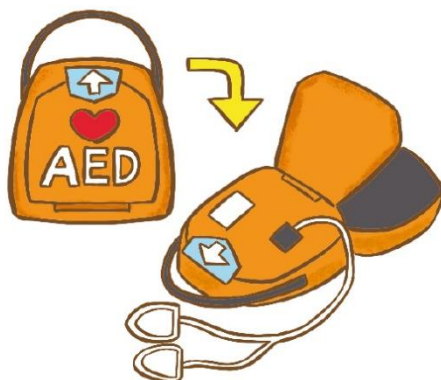
9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。もしものとき、どこにあるか知っているのと便利なものを紹介します。

どこにあるか知っていますか？



AED



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう



しんごう まも
信号を守る

ごう っう まも
交通ルールを守ろう



つか うんてん
スマホを使いながら
運転しない



ひろ ある
広がって歩かない



ふたり の
二人乗りしない



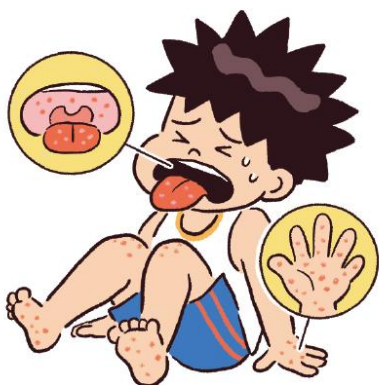
かさ うんてん
傘さし運転しない



おとう かうてん
無灯火運転しない

さっぼろし りゅうこうちゅう
札幌市 流行中
て あ しくちびょう
手足口病

けい ほう
警報 レベル



しょうじょう
症 状

くち なか て ゆび あし うら
口の中、手のひら、指、足の裏な
どに発疹ができる

★夏に流行します。発疹がなくな
った後も、便と一緒にウイルスが
出続けることがあります。

よぼう
予防のために
て あら
手洗いを
しましょう

て あしくちびょう しんだん しゅっせきていし
「手足口病」と診断されたら出席停止になりますので、学校へ連絡してください。