



ほけんしつから こんにちは!

令和7年(2025年)10月
札幌市立真駒内桜山小学校

朝夕の気温差が10度以上の日が続いています。登下校時は肌寒く、日中は汗ばむという寒暖差で体調を崩しているお子さんが増えてきています。

この時期の服装のポイント

中休みや昼休みにたくさん遊んで、汗びっしょりで教室へ。その後、寒くなり保健室に来るお子さんもいます。校内は温かくても下校時にはぐっと気温が下がる日も。

脱ぎ着して調節できる服装をお勧めします。



TEEシャツの下に肌着を着ておらず、お腹を冷やしてしまい、腹痛で保健室に来室するお子さんがいます。

肌着を1枚着るだけで、汗を吸収してくれ、大事な腹部の保温にもなるのでお勧めです。



天気が変わりやすいのがこの時期の特徴。急な雨で靴下が濡れてしまうこともあります。**ランドセルに1セット靴下を常備**しておくで安心です♪



感染症に注意しましょう

本校では、**マイコプラズマ感染症**が出ています。2～3週間の潜伏期間を経て感染します。咳や発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、咳は徐々に激しくなります。出席停止にはなりませんが、肺炎を引き起こすため、しっかりと休養・治療が必要です。

また、札幌市内でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行している学校がありますので、予防対策をよろしくお願いします。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



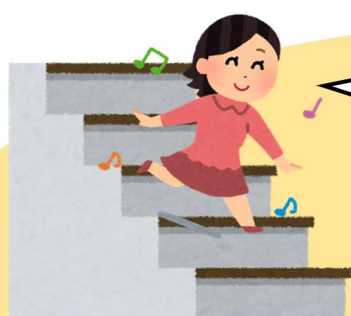
予防接種を受ける

『けがの予防と手当』について学習しました

通学路やグラウンドで転んで擦りむいてしまった時、すぐに保健室に直行するのではなく、子どもたちは、自分で擦りむいてしまった部分を洗ったり、ティッシュで押さえたりしてから保健室に来ています。「自分でできる手当は自分でやってみる」という事を、担任の先生に見守ってもらいながら、時には友達と助け合いながら、日々実践して見ている子どもたちです。

今回の学級活動では、全学級でスライドを見ながら学習しました。色々な場面を想定してどんなけがが起こりそうかを考えてみたり、自分でできる手当について確かめたりしました。

まずは、けがを予防するために、色々な場面を想定してみました！



階段を1段とばしておりていと…
どんなことが起こりそうかな？



靴のかかとを踏んだまま歩いたり走ったり
すると…どんなことが起こりそうかな？



椅子を斜めにして
ゆらゆらしていたら…



廊下を思い切り走って
いたら…

気を付けることで、大きなけがは防げそうだね！

もしもけがをしてしまったら、どんな手当ができそうかな？



擦り傷は、付着している
汚れをしっかりと洗そう！
※それだけでも感染予
防になります！



鼻血が出たら、下を向いたま
ま、人差し指と親指でしっ
かり小鼻をつまもう！
※ティッシュで鼻の下を押
さえながらつまむと血が垂
れてこないよ

冷やしたい時は、
ハンカチやタオル
を濡らして絞り、
当てておくと冷や
せるよ！



突き指や打撲は、まず水道の水
でしっかりと冷やしてみよう！



手当の方法を知っておくと、慌てずに対処できるね！