

ほけんだより

No.5

令和8年8月31日

札幌市立円山小学校

2学期が始まって1週間経ちました。お子さんは順調に学校生活のリズムを取り戻すことができていますでしょうか。暑かった夏の疲れや、新学期の緊張感から、心やからだに不調が現れやすい時期です。先週は保健室にも、元気のない様子で来室するお子さんがみられました。御家庭でもお子さんの様子に引き続き御注意いただき、調子が悪いときには無理をさせず、心とからだをゆっくり休める時間をとっていただければと思います。



お子さんに不調のサインはでていませんか？



元気がない
疲れやすい



イライラしやすい



食欲がない
眠れない



頭が痛い
お腹の調子が悪い など

心配な状態が長く続くときは、医療機関などで相談されることをお勧めします。



9月の健康診断日程

10日(木)	心臓検診	1年生
29日(火)	秋の二計測	4・5・6年
30日(水)	秋の二計測	1・2・3年・ハートフル

○1年生対象の心臓検診は検査機関の方が来校して実施するため、この日のみとなります。当日欠席の場合は、冬休みに専門機関で検査を受けていただくことになりますので、御承知おきください。

○実施日前日に、児童用保健だよりを配付します。お子さんと一緒に確認をして、服装などの御準備をお願いいたします。

3年生の保護者の皆様へ

9月8日(火)に、吉田学園医療歯科専門学校の皆様に、歯の保健指導をしていただく予定です。

内容や持ち物等、くわしいことはお便りでお知らせいたしますので、御確認をお願いいたします。



～お子さんと一緒にお読みください～



9月には防災の白、救急の白があります。いつどこで起こるかわからない災害や、思わぬ事故やけがには、日頃から備えておくことが大切です。また、何かが起きたときに家族や大人の人がそばにいても限りません。いざというときに自分の命を自分で守る行動ができるように、おうちの人と確認をしておきましょう。

1923年9月1日に起きた関東大震災での大きな被害を忘れずに、災害への備えの大切さを考える日として定められています。

○防災グッズの見直しを！
必要な物はそろっているか
期限の切れているものは
いかチェックしておきましょう。



○避難場所の確認を！
学校では避難訓練をしますが
家で災害が起きたときの避難
場所は知っていますか？お
うちの人と確認しておく
と安心ですね。

9と9のごろ合わせから、急な病気やけがのときにどうしたらいいかや、救急車の正しい利用など「救急」について考える日です。

○けがの手当てを見えましょう。

けがをしたときに自分でもできる手当てがあります。すり傷は水であらう、血がとまらないときはきれいなハンカチで押さえるなど、けがの状態を悪くしないために、最初の手当てが大切です。

○もし倒れている人を見かけたら

あなたの勇気が命をつなぎます。周りの人に助けを求める、119番に電話をして救急車を呼ぶなど自分にできることをやってみましょう。



まるやましようがっこう おお
円山小学校で多かったけが

はつぎ けんしつ まるく
1学期の保健室の記録から

多かったけが

- 1位 打撲
(ぶつけた・はさめた)
- 2位 すり傷
- 3位 切り傷

けがの多かった場所

- 1位 教室
- 2位 グラウンド
- 3位 体育館

けがが多かった時間

- 1位 休み時間
- 2位 授業中(体育以外)
- 3位 体育中

2学期も大きなけがのないよう、安全に気を付けて過ごしましょう。

