



令和8年(2026年)8月31日

札幌市立みどり小学校

保健室 No. 6

2枚目: けがのてあてについて

2学期が始まって1週間が経ちました。少しずつですが、子どもたちは学校の生活リズムに慣れてきたように見えます。2学期も健康に留意しながら過ごしていきたいものです。

札幌市では、例年より早くインフルエンザの流行が見られます。体調が悪いときには検温するなど、お子さんの健康観察をよろしくお願いします。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

体を動かすのに過ごしやすい気候になると、体育や休み時間にけがをすることが多くなります。また、「爪が長い」「靴のかかとを踏む」「靴ひもがほどけている」なども、けがの原因につながります。少しの油断から大きなけがにつながることもあるため、注意が必要です。

みどり小の性に関する指導(からだ・いのち・いきる)

学級活動や道徳、体育(保健)、理科などの時間に、性に関する指導を行います。以下は学級活動の時間の内容です。2学期中の指導を予定しています。指導日は学年によって異なりますので、学年の時間割で確認してください。

【学年ごとの性に関する指導の内容(令和8年度 学級活動)】

学年	題材名	主な内容	分類
1年	大切なからだ	命のもと、プライベートゾーン	からだ
2年	おへそのヒミツ	おへその役割、守られてきた命	いのち
3年	赤ちゃんたん生	命のはじまり、胎児の成長、お母さん体験	いのち
4年	見方をカエル	適切な見方や考え方	いきる
5年	大人に近づく体	思春期の体の変化	からだ
6年	いのちについて考えよう	いのち＝一人一人がもっている時間	いきる

※なすな学級は学級または交流学級で行います。

けがのてあて



けがの中で多い「すり傷」「打撲」と出血で慌ててしまう「鼻血」のてあてについてです。

すり傷

ばんそうこうやガーゼで覆う前に、水でしっかり洗うことが大切です。



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

打 撲

けがをした直後には冷やすことが大切です。「捻挫」や「やけど」のときも冷やします。



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

鼻 血

鼻血が出たときには、ティッシュをあて、鼻の横を押さえます。



鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

OK!



これはNG!



× 上を向く

血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

× ティッシュを詰める

鼻の中を傷つけてしまうかも。



× 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。