



ほけんだより



令和5年9月8日(金)

札幌小学校保健室

～9月号～



もうしょ なつ お つ そと かつどう
猛暑となった夏も落ち着き、外で活動しやすくなってきましたね。みんな活発に動くので、
ケガもしやすくなっています。ケガをしてしまったときに自分でできる手当について知って
おきましょう。はや であて なお はや
早く手当をすれば、治りも早くなりますよ！

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け！

いっしょ ぐみ
一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
はや であて
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

+ ケース1 +

うんどうじょう こう
運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



きずぐち みず あら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



はや であて
早く治ったのは
Aさんだ！

すな どころ
砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
みず あら せいけつ
ね。水で洗って清潔にしよう。

+ ケース2 +

あつ さわ
熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



すいどうすい
水道水で
ふん いじょうひ
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
ふん いじょうひ
5分以上冷やした。



はや であて
早く治ったのは
Cさんだ！

こおり ひ ふ きず
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
しんこう おく いた やわ
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

+ ケース3 +

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



うご
動けそうだったから傷口を
あら
洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご
無理に動かさず、保健室
こてい ひ
で固定して冷やした。



はや であて
早く治ったのは
Fくんだ！

むり うご
無理に動かすとケガが悪化す
るよ。打撲やねんざをしたとき
うご だぶく
は動かさずに、冷やしたり、お
さえたりしよう。

色覚検査の実施について

色覚検査は定期健康診断の対象ではありませんが、札幌市では、2年生の希望者を対象に行っています。2年生以外のお子さんにつきましても、希望される場合は学校で簡易検査を受けることができます。検査者は養護教諭で、プライバシーに配慮し、個別に検査を行います。

検査を希望する場合

- 2年生 → 9月13日に配付する申込み用紙に必要事項を記入し、担任に御提出ください。
- 2年生以外の学年 → 希望される場合は、学級担任まで御連絡ください。



～遠足にむけて～

バス酔い対策！！

事前に確認しておきましょう！
もし具合が悪くなったら、がまんせず
に先生に言ってください。



の 乗り物酔いを防ぐ 12 のポイント /



- 1 前日はよく寝よう
- 2 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- 3 空腹も満腹もさげよう
- 4 便秘をしないようにしよう
- 5 厚着はやめよう
- 6 しめつけるような服装はやめよう
- 7 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- 8 できるだけ遠くの景色を見よう



- 9 すっぱいおやつは食べないようにしよう
- 10 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- 11 気分が悪くなりそうなときは、まどを開けて風にあたろう。
- 12 どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



の 乗り物酔いが不安な人も

安心して校外学習に出かけられますように。

ハチに注意！！

★攻撃的なハチ

ハチにはたくさんの種類がありますが、その中で特に注意が必要なのが、スズメバチとアシナガバチです。
このハチは特に秋になると凶暴になることで知られています。
(ミツバチやマルハナバチなど、おとなしいハチもあります。)

★ハチがいる！どうしよう？

- *手で払ったり、駆け出したりしないようにしましょう。
- *巣をみつけたときは、姿勢を低くして静かにその場を離れましょう。
- *家や車の中に入ってきたときは、窓を開けて出て行くのを待ちましょう。



★野山・公園にでかけるときは！（市街地でも当てはまる）

- *黒い色は、ハチに攻撃されやすいので、白っぽい帽子、長袖、長ズボンを着用しましょう。
- *ハチを刺激するので、大きな音はたてないようにしましょう。
- *甘い匂いにハチが集まることがあります。ジュース、お菓子類、香水などに気を付けましょう。

★もし刺されたら、すぐに手当てを！

- *傷口から毒を絞り出しましょう。*患部を水で洗浄し、氷で冷やしましょう。
- *薬（抗ヒスタミン軟膏）があれば塗りましょう。☆状況に応じて病院を受診しましょう。

★緊急で病院に行く場合・・・

- *一度に多くのハチに刺されたとき。
- *直後に、呼吸困難・顔面蒼白・全身のじんましん・吐き気等の症状があらわれたとき。