

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和8年(2026年) 8月24日
No.6



2学期が始まり、学校に子どもたちの笑い声が戻ってきました。夏休みを元気に過ごしたことが伝わってきます。

さて、まだまだ残暑が続き、夏の疲れが出やすい時期です。お子さんが、登校から下校まで元気に過ごせるように、健康管理をよろしくお願いいたします。

さあ 2学期のスタートです

まだ夏休みの気分が抜けない人、夏バテしている人はいませんか？

1日も早く正しい生活リズムを取り戻しましょう。

そのためには…



暑いからとシャワーだけ…と言わず、ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

朝ギリギリまで寝ていたいところですが、少し余裕をもって起きましょう。



朝食は必ず食べましょう。何か少しでも口に入れて登校しましょう。



私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。



2学期の健康診断

【心臓検診】 1年生 10月23日(金) 9:40～

*9月1日(火)に、1年生に「心臓検診の事前調査票」を配付いたします。必要事項をご記入の上、9月4日(金)までにご提出をお願いいたします。

【色覚検査】 2年生の希望者のみ 9月実施予定

(他の学年で検査を希望される場合は、保健室までご連絡ください。)

*本日、2年生に「色覚検査の検査について」のお知らせ用紙を配付いたしました。

検査を希望する場合は、8月27日(木)までに「色覚検査申込書」をご提出ください。

※心臓検診、色覚検査の結果、異常の疑いのある場合のみ、「結果のお知らせ」をお渡しいたします。



9月9日は「救急の日」



学校で多いけがは、「打撲」「すり傷」です。人や物にぶつかったり、転んだりなど原因は様々です。また、病院を受診しなければならない大きなけがをすることもあります。

いざという時のために、子どもも簡単な手当てができると安心です。

さまざまなけがの手当

すり傷・切り傷 すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。 	打ぼく・ねんざ 応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。 
やけど すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。 	鼻血 下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。 
頭部打ぼく こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やうちの人にすぐ伝えましょう。 	歯のけが 水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。 