

ほけんだより



令和8年9月9日
9月号
札幌市立白石小学校

夏の暑さも一段落し、体を動かしやすい季節となりました。休み時間には、鬼ごっこやボール遊びなどを楽しんでいる子どもたちの姿が見られます。思い切り体を動かす気持ちよさを感じてほしいと思います。

ただ、一日の中で朝・夕の気温の差が大きい季節ですので、運動時にかいた汗が下校時には冷えてきて体調をくずしてしまう、ということがあります。自分で脱ぎ着できる上着が1枚あるとよいと思います。



～札幌市内でインフルエンザが流行しています～

札幌市内ではインフルエンザが流行し始め、すでに学級閉鎖の措置をとっている学校が数校あります。白石小でも8月、インフルエンザによる出席停止が数名いました。9月に入ってからヘルパンギーナや手足口病による出席停止が出ています。

感染症対策としては、やはり手洗いが効果的です。他にも適度な休養や食事をとること、体調が思わしくない時は人ごみを控えること、などにもお気を付けください。

保健室では「足が痛い」という来室時には足と一緒に上ぐつの状態も見えています。時々、かかと部分がつぶれて変形しているくつや、マジックテープの粘着力がなくなり脱げやすくなっているくつを目にします。

上ぐつの状態をご家庭で気付くことは難しいと思いますので、お子さんに聞いてみる、参観・懇談などのご来校の際に確認してみる、などのご協力をお願いいたします。

えら^{えら}くつ^{えら}選びのポイント*

そこ^{そこ}くつ底^{そこ}がかたすぎないもの

すこ^{すこ}少し^{すこ}ゆとりがあるもの

こう^{こう}ぶ^ぶぶん^{ぶん}甲^{こう}の部分がフィットするもの



ほけんしどう

「保健指導」ぐっすりねむってげんきにすごそう



夏休み明けに、各学級で「ぐっすりねむってげんきにすごそう」という、すいみんの大切さについての保健指導を各学級で行いました。

子どもたちからは、「ねむるとよい事がたくさんあるとわかった。」「いつもねるギリギリまでゲームをしているけど、ねる1時間前にはやめようと思った。」「夜9時にねると成長することを知った。」などの感想がありました。

また、夏休み明けの今の自分の様子では、『ボーッとする』『ねむくなる』『朝ごはんが食べたくない』に○をつけた子が多くいました。少しずつ生活リズム取り戻し、元気に2学期を過ごしてほしいと思います。

がつ か
9月9日は
きゅうきゅう ひ
救急の日

きゅうきゅう てあ 救急の手当てについて



きゅうきゅう てあ びょういん い おうきゅうしょち こと い
救急の手当てとは、病院へ行くまでの応急処置の事を言います。
ほけんしつ びょういん くすり つか ひ
保健室では、病院のように薬などを使うことはできませんが、「冷やす」または
あた たいちょう ととの いた やわ
「温める」などをして、体調を整えたり痛みを和らげたりしています。

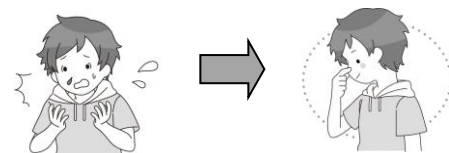
ほけんしつ き
保健室へ来たときには、①組と名前 ②いつ ③どこで ③どうした を教えてください。

がっこう なか じぶん てあ
学校の中で、自分でもできる手当て

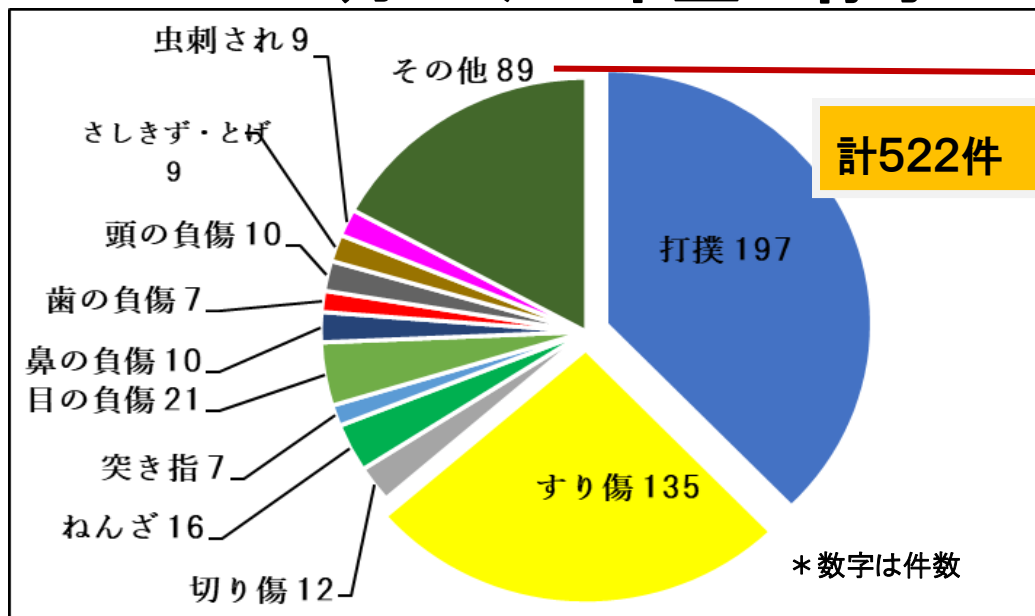


きゅう はなぢ で
急に鼻血が出たときは・・・

こばな
小鼻をつまみ、ティッシュなどで押さえながらや
したをむき、しずかにしてとまるのを待ちましょう。



がつ らいしつ ようす ＊4～8月のけが来室の様子＊



＊その他の例＊

- ・指をはさむ。
 - ・まめができる。
 - ・さかむけができる。
 - ・つめがわれる。
 - ・虫にさされる。
 - ・やけど(軽度)
 - ・目にゴミが入る。
- など



大半のけがが、洗ったり、冷やしたり、ばんそうこうやガーゼで覆ったり、などの保健室での救急の手当てです。目や頭や歯の打撲、顔面のけが、骨折が疑われるけがの場合には、病院の受診をおすすめしています。このような緊急時には必ず、保護者の方へ連絡を取らせていただきます。

＊年度途中でも、保護者の方の連絡先の変更がありましたら、随時、担任までお知らせください。