

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和8年8月28日（金）発行
第6号

子どもたちにとって楽しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。学校のリズムに慣れるまでは、気づかないうちに疲れがたまりやすくなるかもしれません。早寝早起きや朝食の摂取などで生活リズムを整え、週末は心も体もゆっくり休めてほしいと思います。



スポーツ振興センターの申請について

1学期中のけがで、スポーツ振興センターへ申請した件数は17件でした。

まだ書類がお手元にあり、申請を希望する場合は、申請可能な期限までにご提出をお願いします。（申請できる期間は、給付事由が発生した日から2年以内となっています。）

また、学校の管理下（授業中や登下校中など）でけがをして病院を受診しており、申請を希望しているがまだ書類をもらっていない場合はお手数ですが、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

2学期の健康診断について

2学期にもいくつか健康診断があります。提出物や服装等、準備のあるものもあります。日程が近づきましたら保健だより等でご連絡しますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

検診日	健康診断名	対象
10月7日（水）～13日（火）	二計測	全学年（7日：4・5年生、8日：1・6年生、9日：2・3年生、13日：あすなろ学級の予定）
10月15日（木）	心臓検診	1年生
10月以降	色覚検査 （健康相談）	希望者 ※申し込みについては別途連絡します。



9月1日は防災の日

<日頃の備え>

- ① 避難場所を確認する ②非常用持ち出し袋を用意する ③避難訓練をする



非常用持ち出し袋～例～

- ・避難生活を支えるもの：衣服、下着、ブランケット、携帯トイレ等
- ・水と食料：最低3日分×家族分を目安に。
- ・貴重品：現金、運転免許証、マイナンバーカードなど
- ・情報収集ツール：ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの
- ・避難時に使う物：ヘルメット、懐中電灯など、避難先までの移動をサポートするもの
- ・衛生用品：絆創膏など怪我をしたときに備えるもの、常備薬、歯ブラシ等



9月9日は救急の日 ケガをしたときは をしたときは

擦り傷

水道水でよく洗う



※腫んでいる、赤くなっている、傷口が熱い場合は医療機関を受診しましょう。

切り傷

清潔なガーゼを当てて押さえる



※出血が止まらない時は医療機関を受診しましょう。

やけど

水道水でよく冷やす



衣服の上からやけどした場合は、衣服を着た状態で冷やしましょう。

目にゴミが入った

水に顔をつけてまばたきする。



打撲・捻挫・突き指など



- ① 安静：患部を動かさない
- ② 冷却：タオルなどで覆った患部を氷嚢などで冷やす
- ③ 圧迫：適度に圧迫する
- ④ 挙上：心臓より高い位置にあげる