

ほけんだより 9月



札幌市立手稲西中学校
2025/9/9 保健室

9月になりましたが、まだ暑いと感じることが多いですね。朝晩の気温が低い分、体調管理が難しい季節になりました。全国的にはコロナの新しい型が流行しているようですが、手稲区の小中学校では今のところ、その様子はありません。

ただ、手稲区では**インフルエンザ A 型**ができました。西フェスの準備も本格的に始まりますが、換気とこまめな手洗いをしっかり行いながら活動してください。疲れも感じやすい時期です。いつもより休養とリラックスの時間を多くとると良いですよ。

西フェス準備

ちょっとした

油断が大けがに

安全第一で活動しよう！

□ 刃物・金づち・釘などを扱うときは、余裕のあるスペースで

→作業中に、肘が他の人とぶつかってケガをしてしまうことがよくあります。
心にもスペースにも、ゆとりをもとう。

□ カッターやはさみを渡すときは？

→刃は確実にしっかりしまってある？ はさみは閉じている？
→持ち手を相手に向けて渡します。基本中の基本。
→刃物に限らず、物を渡すときは手渡しです。投げて渡すのは NG



□ 使い終わった物を出しっ放しにしない！ 整理整頓しながら作業する！

→使った刃物はすぐ片付けよう。
→段ボールの切れ端など、床に散らばったままにしない。大道具を運んでいるときは足下が見えにくくなります。大道具を持った人が滑って転んだら大変！

□ まわりが何の作業をしているか気にして！

→ダンスに集中している人の横を通ろうとしたら、正面衝突・・・
→大道具を運んでいたら、刃物で作業している人がいた・・・



□ 時間がないときこそ、落ち着いて・ていねいに取り組む

□ 高所での作業はより慎重に ←毎年危なっかしい様子があります・・・

→脚立を使うときは、必ず誰かが脚立を支える。
横着しないで、こまめに脚立の位置を調整する。無理な体勢で作業はしない。
玄関のたたきなど、段差がある位置からは離れて脚立を使用する。
→靴箱の上は滑る！ 靴箱の上で油断しない・ふざけない！ 無理な体勢で作業はしない！

上手の避難時 入隊試験

上手に避難隊の入隊試験を受けよう。
どれも地震や火事などの災害で避難する時、
自分を守るための約束だよ。
正解の数によって、
もらえるバッジと
隊での役割が決まるぞ。
全問正解を目指すんだ！

上手の避難時 入隊試験

こたえ

q1

教室にいる時
地震が起きたら…



q2

机の下に入って足をしっかりと持つ
校庭に向かって走る

q3

外を歩いている時に
地震が起きたら…



q4

建物やフロック塀から離れる
フロック塀につかまる

q5

火事が起きたら…



q2

高い建物にいる時に
地震が起きたら…



q1

エレベーターですぐに下に降りる
揺れがおさまってから階段で下に降りる

q4

津波警報が出たら…



q6

大雨で避難する時は…



q1

正解は 1

揺れている時に動く危険な
いよ。机が近くにいる時は、
危険な物から離れてタンスの
ムシのボースをして頭を守
る。



q3

正解は 1

割れた窓ガラスが落ちてき
たり、フロック塀が倒れた
りして危険なよ。道の真ん
中に行くなど、危険なもの
から離れよう。



q5

正解は 2

煙を吸うと動けなくなつて
しまふよ。煙は高いところ
に向かっていくから、低い
姿勢が大切。



q2

正解は 2

エレベーターに閉じ込めら
れてしまふかも。地震の時
は階段を使おう。もしエレ
ベーターに乗っていたら全
ての階のボタンを押そう。



q4

正解は 1

津波のスピードは速くてす
ぐに追いつかれてしまふよ。
遠くより高い場所を目指し
て逃げよう。



q6

正解は 2

長靴は水が入ってしまうと
歩きにくくなってしまうよ。
大雨の中を走るときはむち
締められる、底が滑い靴が
おすすめ！



何問正解してきたかな？

全問正解の人は…

5問正解の人は…

2～4問正解の人は…

0～1問正解の人は…

避難
マスター！



友だちや家族にも教えてあげよう。
家族と避難場所の相談をして、
備えを万全にしておこう。

上手に避難隊
隊長



避難の知識はあつちよ。
間違えた問題を確認して、
もう一度チャレンジ！

上手に避難隊
隊員



まだまた知識が足りません。
まずは避難の知識を完璧に！
隊長に教えてもらおう。

上手に避難隊
見習い



このままだと危険。
自分を守るために大切な
知識を身に付けよう。
マスターから特別にもらおう。