

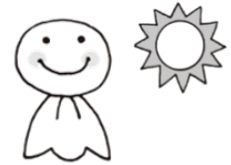
# ほけんだより



校外学習特別号  
1年生

札幌市立手稲西中学校  
2026.6.10 保健室

いよいよ明後日は待ちに待った校外学習です。持ち物や調理工程は頭に入っていますか？最近では暑くなったり、肌寒くなったりと気温の変化が大きい日が続いています。寒暖差による疲れは回復に時間がかかります。今日と明日はいつもよりちょっと休養を多くとり、体の準備もばっちりにして金曜日を迎えてください。



## 落ち着いて・まわりをよく見て

いつもと違う学校生活です。朝から気持ちが高ぶっている人がいるかもしれません。事前学習で調理実習を行いました。野外になるとまた勝手が違います。そのことを自覚して、落ち着いて行動してください。気持ちが高ぶると、人は「いつもはしない行動」をとってしまうことがあります。そんな危ない例をいくつか挙げておきます。『そんなことするわけないじゃ〜ん』と思わず、しっかり確認しましょう。



### 例1 駐車場での不注意

集団で動いているがゆえに、人任せになって周囲を確認しなかった・・・楽しくなって広い駐車場で走り出してしまった・・・というのはよく聞く話。絶対ダメ。自分の目でしっかり確認して動いてください。



### 例2 包丁や鍋を持ったまま〇〇

給食を持ちながら小走りしている人を見かけることがあります。これが包丁や熱々の鍋だったらどうですか？ 転んだら？ 落としたら？ 誰かとぶつかったら？ 想像するだけでゾッとします。絶対に持ったまま走らない！ 持っているときは細心の注意をはらってください。



### 例3 ~しながら〇〇

集中しているときは大きなケガはしにくいものです。危ないのはホッとひと息ついたときや、何かをしながら別なことをしようとしたとき。

・鍋を混ぜている最中はしっかり鍋をおさえていたけど、

「できた！」と思ったらひっくり返した

・食材を切っているときに声をかけられ、振り返ったときに刃先が人に当たりそうになった

どちらも一度しっかり手を止めるところまで意識してください。包丁を持っているときは、一度包丁を置くこと。声をかけるほうも、相手が今なにをしているか確認してから声をかけるようにしましょう。

# もしも、こんなことがあったら…

## ～やけど～

「先生はどこですか～？」とさがす前に、1秒でも早く近くの水道水で冷やしてください。あとで…ではなく、すぐ冷やすのが最大のポイントです。時間が経てば経つほど、熱による皮膚のダメージが広がってしまいます。冷やしている間に、近くにいる人が先生を呼びましょう。10分程度流水で冷やします。

もし、服のうえから熱いものをかぶってしまったときは、その服の上から水道水で冷やします。服を脱いだときに、皮膚を痛めてしまうことがあるからです。



## ～切りきず～

切ってしまった傷口を、真上からまっすぐ強く押さえます。きれいなハンカチやタオルがなければ、手や指で押さえても良いです。そのあと傷口を丁寧に洗います。ほとんどの出血は、傷口を押さえることで止まるので安心してください。ただし、傷口をちらちらのぞくと、その度に傷が開いて出血してしまうので、しばらくはそのまま。押さえたまま先生に伝え、手当をしてもらいます。

手や指から出血した場合は、その後の調理作業は行いません。しっかり手を洗い、ばんそうこうを貼って、食材や他の人の食器を扱わない作業をしてください。

