

9がっ ほけんだより

札幌市立東園小学校
保健室 No.5
2026.9.1



長い夏休みが明け、学校生活のペースを取り戻してきた頃かと思いますが、お子さまの体調はいかがでしょう。二学期は遠足や修学旅行など、子どもたちが心待ちにしている学校行事が盛りだくさんの季節です。行事をおもいきり楽しむためにも、まずは日頃の生活リズムを整えて元気に過ごしたいですね。

また、本日9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」と、今月は身の回りの安全や健康について考える大切な節目の月でもあります。ぜひ御家庭でもこの機会に、非常時の備えや日常の安全について話題にしてみてください。

新しい擦り傷の手当「湿潤療法（モイストヒーリング）」

湿潤療法とは、擦り傷ができたときに「よく洗う」「消毒しない」「乾かさない」を3原則として行う治療法です。

手当ての手順（湿潤療法）

1 洗う



傷口の砂やゴミを水道水で優しく洗い流し、清潔なガーゼ等で水分を拭き取ります（出血している場合は押さえて止血します）。

2 保護する



傷口を乾かさないう、専用の保護材（市販の湿潤療法用絆創膏など）を貼ります。
※食品用ラップでも代用できますが、浸出液がもれて服を汚すことがあるためご注意ください。

3 経過の観察



浸出液を吸って保護材が白く膨らみますが、正常な経過です。
薄いピンク色の新しい皮膚ができれば完了です。

湿潤療法のメリット

①傷が比較的早く治る

傷を治す成分（浸出液）で傷口を満たすため、治療が早くなります。

②痛みが少ない

ガーゼのように傷口に張り付かないため、取り替えるときの痛みが和らぎます。

③傷跡が残りにくい

かさぶたを作らず皮膚がスムーズに再生します。

保健室での対応と御家庭へのお願い

学校では専用の保護材（キズパワーパッドなど）を用意できないため、保健室では「水道水でよく洗い、ワセリンを塗ったガーゼや絆創膏で保護する」という応急手当を行っています。

お子様が帰宅されましたら傷の様子を御確認いただき、御家庭の判断で従来の手当（消毒＋絆創膏）か湿潤療法を行ってください。

地震だ！

場所別

最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



明日9月2日（水）は心臓検診です 【一年生のみ対象】

★検診は9：00～ 4階「ふれあいルーム」で行います。

★事前調査票をもとに本人確認をしながら検査を進めます。お子さんは、簡易的に作られたベッド（長机）の上に力を抜いて横になり、**薄手の服（または肌着）1枚の状態**で、**服を首元までめくり、足首を出して検査を受けます。**

★当日は、**上と下が分かれた服装で登校してください。**ワンピースやサロペット等の上下がつながった服やタイツの着用は、検査の妨げになりますので御遠慮ください。

6年生の保護者様へ （修学旅行に関すること）

健康調査・アレルギー調査について

御協力ありがとうございました。提出後に気になったことや相談したいことがございましたら、小さなことでも構いませんので担任または養護教諭（三浦）まで御連絡ください。

緊急連絡とお迎えについて

旅行中に急病やけがで受診する際は、提出いただいた緊急連絡先へお電話します。期間中は必ず連絡がつく状態にしてくださいようお願いいたします。なお、症状やけがの状況によっては現地へのお迎えをお願いする場合がありますので、御了承ください。

