

ほけんだより

令和8年8月24日

No. 6

札幌市立豊園小学校

二学期が始まって当面は、夏の疲れと相まって熱中症のリスクはまだ高い時期です。

また、体育発表会の練習も始まっていきます。

引き続きの熱中症対策に加えて、お子さんに合わせた教室での冷え対策なども、どうぞよろしくお願いします。

休み明けの熱中症に注意！



心身のペースを徐々に戻したいものです

長い夏休みをお子さんはどのように過ごされましたか。

元気そうかな？心や体の様子はどうか？と思いながら顔を見えています。

学校が始まったことで、気持ちが落ち込んだり不安が強くなったりしているお子さんはいないでしょうか。

大人はつい頑張らせたくなりますが、その子に合わせたペースで最初は少しゆっくり運転でもよいので、学校生活に気持ちが乗っていくよう支えていきたいものです。

学校でも子どもたちの様子を気を付けてみていきますが、ご心配なことがある場合には、学校へご連絡ください。

気持ちの样に注視



生活のペースを戻す



暑さ耐性を取り戻す



運動不足の解消



A 型インフルエンザが市内で発生中

全国的に流行入りが早く、札幌市内でも7月中から発生報告が出ています。札幌市内の定点当たりの発生人数は直近の発表で0.72と、流行入りの目安となる「1.0」にやや近づいています。

2学期が始まると流行拡大があるかもしれません。予防対策を念頭においておきたいものです。





8/24号

児童むけ

9月は体育発表会にむけて
ケガが増える時期です。
自分でできるケガの手当て
について、学んでみましょう！
保健室前の掲示板にも近々
くわしいものを貼りますね。

9月の保健目標

「自分を大切にしよう」



知りたいことがあれば
聞いてくださいね！

いろいろなケガの手当て

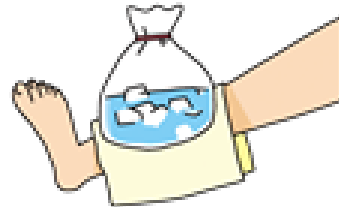
すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流し
ましょう。血が出ている場合には、水で
洗ってから清潔
なガーゼやハン
カチなどでおさ
えて、血を止め
ます。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷
やすことです。けがをした部分は無理に
動かしたり、温めたりせず、安静にしま
しょう。



鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をお
さえましょう。鼻の入り口近くの細い血
管から出血する
ので、この部分
を5～10分間
ほどおさえてい
ると、自然にお
さまります。



頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく
安静にします。少し時間がたってから頭
痛やはき気が起
きた時や、強く
ぶつけた時は、
先生やおうちの
人にすぐ伝えま
しょう。



やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしま
しょう。痛みが軽くなるまで冷やします。
冷やすことによ
り、皮ふの深い
部分までやけど
が進むことをお
さえることがで
きます。



歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、
清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて
止血します。歯がぬけた場合は、歯の根
元は持たず、ぬけ
た歯を専用の保存
液や牛乳に入れて
病院へ持っていき
ます。

