



2026. 9. 11  
川崎市立古市場小学校  
保健室

夏休みが明けて、学校がスタートしてしばらく経ち、子どもたちもすっかり学校生活のペースを取り戻しています。これから秋が深まり、体を動かすのにぴったりの季節がやってきます。暑さに気をつけながら適度に体を動かし、丈夫な体をつくっていきましょう。

## 身体計測をしました

9月1～3日に身体計測を行いました。前期終了時、「6年間使います封筒」に入れてのびゆくすがたと一緒に結果をお渡しします。7月にお渡しした『けんこうの記録カード』の左ページに貼り付けて、ご家庭で保管ください。身体計測の結果について、何かお気づきの点やご不明な点などがございましたら、保健室までお尋ねください。

また、「6年間使います封筒」は、速やかに学校へお戻しください。

## 9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



## 命を守るために

9月1日は「防災の日」です。よい機会ですから、通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるか、わかりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日頃から備えておくことが大切です。

## スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

## 保護者の方へ ～足回りのチェックを～

### 備蓄品を確認



お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？ 小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカ状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足のつめが伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。