

ほけんだより 9月



しもがわらしょうがっこう
下河原小学校のみなさんへ

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標は、

よぼう
けがの予防をしよう

令和6年8月27日(火)川崎市立下河原小学校 保健室

いよいよ、夏休みあけの学校が始まります。まだまだ暑さが残り、だるさや疲れを感じる時があります。それは、夏の疲労が残っているかもしれません。そんな時は、予定を詰め込みすぎずゆったりモードで過ごしたり、早寝早起き、そして、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。



けがをしやすいのは、どんなとき？

つかれている	イライラしている	いそいでいる	ぼーっとしている

こたえは、ぜんもん〇です。



いそいだり、あせったりせずに、ゆっくり落ち着いて
行動することがけがの予防になります。

Rest 安静 安静にして動かさない **Icing** 冷却 痛いところを冷やす

Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 **Elevation** 挙上 心臓より高く上げる

RICE

打撲やねんざなどのけがをした時
痛みや腫れを軽くするための応急
処置です。

9月1日は防災の日
おうちのひと確認してみよう！

地震対策

おうちで

じ しん た い さ く

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

寝室

- なるべく家具を置かない
- 置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

がつ ほけんしつ ようす
7月の保健室の様子

ほけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物



つざお なに っ
釣り竿で「何がでるかな？」と釣ってインプット



たなばた ねがごと
七夕でみんなの願い事



たいよう
ギラギラ太陽
ねっちゅうしょう
熱中症にも負けないぞ



なつやす あいだ なんかい じしんりんじじょうほう きょだいじしんちゅうい
夏休みの間に、南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」が

はつれい げんざい かいじょ どうほくちほう せんじょうこうすいたい ひがい
発令されました（現在は解除）。東北地方では、線状降水帯による被害もありました。

ちきゅう きこうへんどう さいがい じょうきょう
地球の気候変動により、いつ、災害にあうかわからない状況です。

さいがいじ そな びちく しょうい おも
災害時に備えて、備蓄などの用意はされているかと思いますが、
たす いのち まも みず びちく ねが
助かった命をさらに、守るために水の備蓄をお願いします。



さいがいじ ひつよう みず りょう
災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水
いのち まも みず
命を守るための水
必要量
ひとり
1人あたり1日3ℓ
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水
てあら せいかつ しょうすい
手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水
必要量
あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。
ぜひできることからやってみてください

たの なつやす お
楽しい夏休みが終わり、いつもの学校生活に戻るまでに

すこ じかん ばあい
少し時間がかかる場合があるかもしれません。 「げんま」につながら
つたえるチカラ

ちが ようす へんか き
いつもと違う様子や変化に気づいたときは、

こえ
ぜひ、声をかけてやってください。



あつ ひ
まだまだ暑い日が

つづ
続きますので水筒

じさん
を持参するよう

ねが
をお願いします。



かわさきしないかんせんしょう じょうほう
川崎市内感染症の情報

- ① 新型コロナウイルス感染症 ② 手足口病 ③ A群溶血性レンサ球菌咽頭炎