

# ほけんだより 9月



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く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。

**9月1日は 防災の日**

**おうちで 地震対策**

おうちの人と確認してみよう！

**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**

- 地震が起きたときに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

**保健室から**

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

寝室

しもがわらしうがっこ  
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

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  
こうどう よぼう 行動することがけがの予防になります。



**RICE**

だぼく 打撲やねんざなどのけがをした時  
いた は 痛みや腫れを軽くするための応急  
しょち 処置です。

# がつ ほけんしつ ようす 7月の保健室の様子

## 保健室前の掲示物



釣り竿で「なにがでるかな?」と釣ってインプット



たなばた  
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 じしんりんじょうほう きよ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

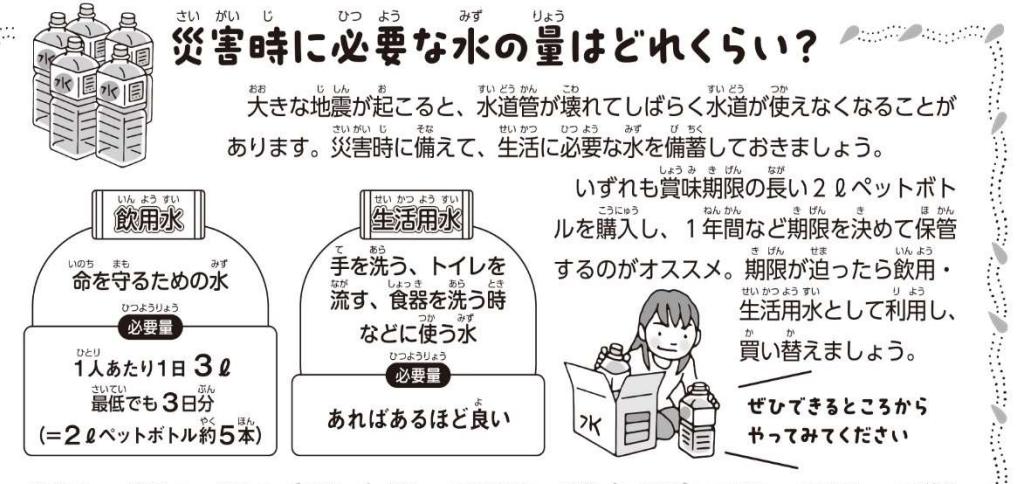


はつれい げんざい かいじょ とうほくちほう せんじょうこうすいたい ひがい  
発令されました(現在は解除)。東北地方では、線状降水帯による被害もありました。

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 ようい 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。



たの なつやす おわり、いつもの学校生活に戻るまでに  
楽しい夏休みが終わり、いつもの学校生活に戻るまでに

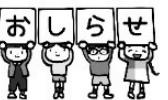
すこ じかん ぱあい  
少し時間がかかる場合があるかもしれません。

「げんき」につながる  
つたえる千カラ

いつもと違う様子や変化に気づいたときは、  
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 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