

# ほけんだより 9月



令和8年9月 川崎市立下河原小学校 保健室

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続く、熱中症の心配があります。学校では引き続き、熱中症指数を確認しながら、子どもたちが安全に過ごせるよう取り組んでいきます。

夏休み中に川崎市でインフルエンザが流行しているとの報道がありました。地域でもインフルエンザ罹患者がでているようです。溶連菌感染症も1年中感染者がでますので、発熱した場合は受診して検査を受けてから登校するようご協力よろしくお願いいたします。

## 9月の保健目標：けがの予防をしよう

9月9日は救急の日です。体と心の準備が整っていないと思わぬけがをしてしまうかもしれません。「疲れている・イライラしている・急いでいる・ぼーっとしている」このようなときにけがをしやすくなります。

けがをしないために…



**防災グッズの確認をしよう**

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。

## 救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？正しいと思うものを選んでね。

### Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



### Q2 つきゅびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす  
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



### Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う  
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①



## 体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれない。

そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

### ① 生活リズムを見直す

（早寝早起き、朝ごはん）



### ② 予定をつめこみすぎない

今日はゆっくりしよう



### ③ お風呂にゆっくりつかる



### ④ ぐっすり眠る（寝る前にスマホやパソコンは見ない）



### ⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない

