



令和8年9月1日
川崎市立中野島小学校
保健室

がつついたち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日



夏休みがあけましたね。久しぶりにみなさんの元気な姿を見ることができてうれしいです。どんな夏休みをすごしたのか、ぜひ聞かせてください。

9月もまだ暑い日が続きます。外遊びや体育の授業、登下校などでは引き続き熱中症に注意してください。外と室内の温度差があるので、一枚羽織れる上着をもっておくのと体温の調節ができて安心ですよ。

9月の保健目標・・・生活習慣を考えよう

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人もいるかもしれません。学校が始まると、朝早く起きて、登校して、勉強したり運動したりする生活にもどります。夏休み明けはみなさんが思っている以上に身体がつかれるので、早くねて身体を休ませたり、自分なりにリフレッシュできることをしたりして、自分の身体にやさしくしてほしいと思います。

インフルエンザの流行時期が早まっています

川崎市は医療機関によるインフルエンザの平均患者報告数が、流行の時期に達したと発表しています。例年は秋口の10月、11月頃からですが、2か月ほど早く流行が始まりました。中野島小学校ではまだ流行していませんが、例年より早く学級閉鎖などが行われる可能性が考えられます。

手洗いうがいなどの基本的な感染症対策を日ごろから意識していくことが大切です。

地震や台風などの自然災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時にそなえて、家族で避難場所の確認をしたり防災リュックに何が必要か考えてみたりすると、いざというときに役に立ちます。

「171」という番号は、災害用伝言ダイヤルといって、伝言と録音の再生ができる電話番号です。毎月1日と15日は無料で体験することができます。気になる人はおうちの人と一緒に調べてみてください。

～中野島小学校 けが情報～

体育でのけがが増加！

けがで保健室に来た人の人数やどの時間のけがが多いのか、昨年度の人数と比べてみました！

つきべつ 月別	さくねんど 昨年度	こんねんど 今年度	いつ	さくねんど 昨年度	こんねんど 今年度
4月	141人	206人	たいいく 体育	134人	226人
5月	250人	238人	なかやす 中休み	173人	143人
6月	228人	208人	そうじ	54人	67人
7月	111人	127人	とうげこう 登下校	49人	51人

昨年度と比べると4月のけがと体育でのけががとて増えています。体育は思いきり走ったり、ボールを取ったり全身を使うので、けがが起きやすいと思います。ですが、少し周りを見てその場が安全な状況かどうか確かめるだけでもけがをへらすことにつながると思います。みんなが安全に過ごせるように一人一人が気をつけていきましょう！