

ほけんだより 9月

令和8年9月14日
調布市立第四中学校
保健室

二学期がスタートして2週間が経ちました。学校生活のペースは少しずつ取り戻せてきたでしょうか。

今週は中間考査、そして来月には2年生のTGG、1年生の鎌倉校外学習、3年生の修学旅行、合唱コンクールと行事が盛りだくさんの時期に入ります。「やる気満々で楽しみ!」という人もいれば、「テスト勉強で焦っている」「なんだか最近どっと疲れが出ている」と感じている人もいるかもしれません。

気候の変わり目でもあるこの時期は、心も体も無意識のうちに緊張や疲れをため込みやすくなります。テストや行事が続くと、気持ちばかりが焦ってしまうこともありますよね。そんな時こそ深呼吸をしてみてください。一気に大きな目標を達成しようとしなくても大丈夫です。今日できることをひとつずつ、自分の歩幅で進んでいきましょう。



今年は早めのインフルエンザ対策を

インフルエンザといえば、「冬に流行する病気」というイメージが強いかもしれません。ところが、2026年はまだ8月の時点で、早くも全国的な流行開始の目安を超えました。今年の特徴は、「少し早い」という程度ではありません。8月末の患者数はなんと前年の同じ時期と比べて約5倍となっています。今年のインフルエンザが特別というわけではないので、いつも通りの感染症対策を行うことが重要です。

予防接種について

今年は、ワクチン接種が本格的に始まる前からインフルエンザの流行が始まったため、接種を検討している人は例年よりも早めがおすすめです。

接種後に免疫がつくまで約2週間程度かかり、一般的に5~6か月間は効果が持続するといわれています。



特徴

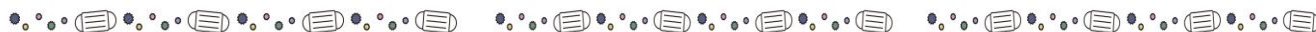
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など



災害の「もしも」にそなえよう

災害は、いつどこで起こるかわかりません。今年の夏にも、熊本地震や千葉県の豪雨、ネパール・中国チベットの土砂流など日本や世界各地でさまざまな災害による被害がありました。災害が起きてから考えるのではなく、「もし今起きたら、自分はどうする?」を普段から考えておくことが、自分や大切な人の命を守るにつながります。



災害時の備えについても家族で話し合っておくと安心ですね。

集合場所は?

家の近所なら

例) ○○公園の鉄柵前

一番近い避難所なら

例) △△小学校の正門前

集合時間は?

例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は?

例) 毎回15分待つ

地震が起きたらどうなるの？



大雨や台風は、ある程度事前に予測ができる災害です。みなさんが住んでいる調布市は、多摩川や野川、仙川など河川が多くあります。先日の大雨でも野川・仙川で「**レベル 4 氾濫危険警報※**」が発表されていました。大雨や洪水の時には、大規模な浸水リスクがあります。川や水路には近づかず、危険を感じたら早めに安全な場所に避難するようにしましょう。※5段階ある警戒レベルのうち上から2番目。川の水位が非常に高く、氾濫する危険があるため、自治体が「避難指示」を出す目安。

① 知る

ハザードマップで自宅や周りを
チェック 

自宅や学校周辺がどのくらい浸水する可能性があるのか、何日くらい水が引かないかを確認しましょう。



② 決める

どこへ逃げる？家族と話し合っておこう。

その時の状況によって必ず避難所へ行くとは限りません。親戚・知人宅や、自宅の安全な階で在宅避難の方が良いのかも含めて考えておきましょう。



③ 早めに動く

危険が迫る前に早めの行動を！

台風や大雨は、事前に情報を知ることができます。気象情報や避難情報を確認し、危険が迫る前に行動することが命を守ります。



二次元コードを読み込むと、調布市洪水・内水ハザードマップを見ることができます。

ハザードマップとは浸水する恐れのある地域や浸水の深さを地図上で確認できるものです。日頃から自分が住んでいる地域の水害リスクを確認し、災害時の危険箇所や避難場所、避難経路について確認しておくことが大切です。

いざという時にあわてずに行動できるよう、各家庭で水害への事前の備えを行っておきましょう。

