



宇都宮市立石井小学校 保 健 室

夏休みが明けて2週間。今週は, ほとんどのお子さんが学校のリズム を取り戻している様子です。

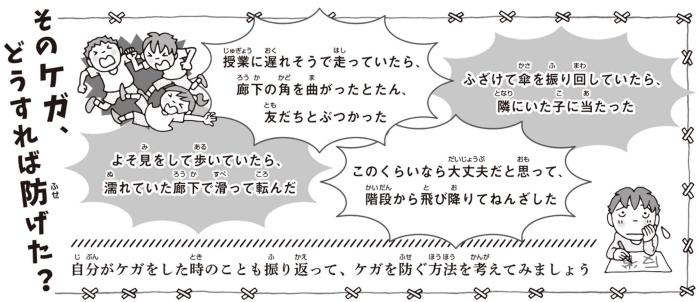
先週末頃からは、風邪症状を訴えているお子さんが多くなってきました。 新型コロナウイルス感染症に罹患したとのご連絡もいただいていますが、 市内ではインフルエンザも流行しているようです。

夏の疲れも出てくる頃ですので、体調が優れない時は、おうちで休養を 取らせたり、受診を検討したりしてみてください。



## 9月の保健目標 ft 7月の保健目標 何でも食べて体をきたえよう





ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ
からだ もが は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。
きず おうきゅうて あて ひつよう でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談

すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

ゅが キャクセル ひと まどぐち りょう 身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



は空にも相談に来て



# 避難するときの注意点

**たがそで なが** 長袖、長ズボンなど、 うこ ふくそう 動きやすい服装にする

レインコートなどを <sup>\*</sup> 着る

オ人と一緒に行動する

が水がひざの上以上に あふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は
が家族であらかじめ確
認しておきましょう。

# 満みを飛ばす/

### "おまじない"

ケガをしたとき、日本では 「痛いの痛いの<sub>兼</sub>んでいけ」

と、おまじないを増えますよね。外国では…

#### 英語

Pain, pain go away.

- 痛いの痛いのどこかへ行け

#### スペイン註

Sana, sana colita de rana, sino sana hoy, sanará mañana.

#### 韓国語

엄마 손은 약손.

— お母さんの手 は薬の手

#### フランス語

Bisou magique!
- 魔法のキス

このおまじないとご緒に 端いところをさするのがポイント。 痛みの情報が脳に

