

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おりますが、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

なん た からだ
何でも食べて体をきたえよう

だ ぼく 打撲・ねんざ



ひ あんせい
冷やして安静にする

できるようになろう
おう きゅう て あて
応急手当

きず すり傷



きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

き ぎず 切り傷



きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
せいけつ
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



いた りゅうすい ひ
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

そのケガ、
どうすれば防げた?



じゅぎょう おく はし
授業に遅れそうで走っていたら、
ろう か かど ま
廊下の角を曲がったとたん、
とも
友だちとぶつかった

み ある
よそ見をして歩いていたら、
ぬ ろう か すべ ころ
濡れていた廊下で滑って転んだ

かさ ふ まわ
ふざけて傘を振り回していたら、
となり こ あ
隣にいた子に当たった

だいじょうぶ おも
このくらいなら大丈夫だと思って、
かいだん と お
階段から飛び降りてねんざした

じ ぶん と き ふ かえ
自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



こころにも^{おうきゅうて}応急^{きゅうて}手当^{あて}を



ケガをしたら^{おうきゅうて}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。

でも、こころの傷にも^{きゅうて}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。

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



保健室にも相談に来て
ください。



大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

ながそで なが
長袖、長ズボンなど、
うご 動くやすい服装にする

レインコートなどを
き 着る

あたま まも
頭を守るためにヘルメットをかぶる

おとな いっしょ こうどう
大人と一緒に行動する

みず うえ いじょう
水がひざの上以上に
あふれているときは、外に出ない



ちいき ひなんばしょ
地域の避難場所は
かぞく 家族であらかじめ確
認しておきましょう。

痛みを飛ばす

“おまじない”



ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

英語

Pain, pain go away.
— 痛い痛いどこかへ行け

スペイン語

Sana, sana colita de rana,
sino sana hoy, sanará mañana.
— 治れ治れカエルのお尻。
今日治らないなら明日治れ

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

このおまじないと一緒に
痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に
伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらう
ことで「幸せホルモン」が出るなど、実は
ちゃんとした効果があるのです。ケガをした
とき、試してみてくださいね。

