

# 😊スマイル9月号

保健「ごより」  
宮内中学校(まけんじょう)  
令和3年9月3日



2学期がや台まり、数日が経ちました。夏休みの疲れは残っていませんか。寝る時間、走れる時間を意識しながら生活リズムを整えていきましょう。

## 夏休み明け... ぐったりさんはいませんか?

- 夏休みの疲れがまだ残っている。
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない。
- 夏休みから生活習慣が乱れている。



夏休みモードから  
抜け出そう!!

### ぐったりさんへのアドバイス

- お風呂で体を温める。
- 睡眠時間を見直す。
- ジャンパーや下着で気温差に対応する。

## こんなときは お知らせください!

夏休み中に...

- 口けがや病気をし=
- 新たにアレルギー症状が出た=
- 緊急連絡先が変わった=
- その他、体調面で気になること

いつでも  
養護教諭まで  
ご連絡ください!!



## 9月9日は救急の日

よくあるけがの応急手当について確認しておこう。

すり傷



やけど



流水で傷口の汚れを洗う、水道水ですぐに冷やす

鼻血



つき指



鼻をつまんで下を向く

水などで冷やす

## コロナ対策

ポイントを再確認

- こまめに手を洗う。  
休み時間ごと、トイレ後、給食前等石けんを使って。
- 換気を常時行う。  
教室の4すまは空気の通り道をつくらせよう。
- 窓を避ける。  
休み時間や登下校中の過ごし方に気を付けよう。
- 体調が悪い時は自宅で休養する。  
発熱、せき、鼻水、のどの痛み、だるさ、頭痛、味いにおりに異常がある時は学校を休みましょう。

## 痛い痛い飛んでいけ〜♡

えらいこころ、けがをして「痛い痛い飛んでいけ〜とおまじないをしていませんか? 外国でもいろいろなおまじないがあるようです。

【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。

おまじないと一緒に痛いところを手でさするのがポイント。手で優しく触れることで「幸せホルモン」が出るなどの交感効果もあるそうです。

