

令和3年8月27日

たんばしりつそうこうしょうがっこう
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ
保 健 室

8. 9 がつ び
月 号

ほけんだより

がっき はじ 2学期が始まりました。どんな夏休みでしたか？

えいきょう あそ い じゆう で
コロナの影響で、遊びに行ったり、自由に出かけられなかったり
したと思います。夏休みの後半は、雨の日が多く、家にいること
が多かったのではないのでしょうか。

がっこう ひ せいかつ はや
学校のある日の生活リズムに早くもどして、

きそくだ せいかつ がっき げんき
規則正しい生活で、2学期を元気にすごしましょう。



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

ケガに

き
気をつけよう！！

がつ 9月は、けがが多い月です。

そと あそ かつどう
外で、遊んだり活動したりするので
ケガが多くなります。

でも、少し気をつけるとケガを
せすにすんだと思えることもあります。
気をつけてすごしましょう。

じぶん
自分でできること

- すりきず ⇒ きれいに洗う
- だぼく(うったとき)
⇒ ひやす
- きりきず
⇒ ハンカチやガーゼでおさえる
- やけど
⇒ すいどう みず
水道の水でひやす

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。



これまでよりも ^{しんがた} 新型コロナに ^{ちゅうい} 注意を！！

いま ^{しんがた} 今まで新型コロナは、^こ 子どもはかかりにくいといわれていたのですが、ウイルス
が ^こ かわって、子どもにも、かかるとなってきました。そうすると、^{がっこう} 学校で、
^{おおぜい} ^{あつ} ^{とき} ^{とく} ^{ちゅうい} ^{ひつよう} 大勢が集まった時は、特に注意が必要です。
いま ^き 今までよりも、気をつけないとはいけません。

「うつらない！！うつさない！！」

この ^{きもち} ^{つよもち} 気持ちを強く持ちましょう。



◎ ^{あさ} ^{たいおん} ^{かなら} ^{はか} ^{からだ} ^{じょうたい} 朝の体温を必ず測り、^{ひと} ^{かくにん} 体の状態をおうちの人と確認をして、^{けんこう} 健康チェック
^{きにゆう} ^{がっこう} ^も クカードに記入して学校に持ってきましょう。

◎ ^{かぜ} ^{しょうじょう} 風邪の症状があるとき、^{ねつ} 熱があるときは、^{おうち} ^{ようす} ^み おうちで様子を見ましょう。

◎ ^{かぞく} ^{かぜ} ^{しょうじょう} 家族に風邪の症状があったり、^{ねつ} 熱があったり、^{けんさ} 検査をうけているときも
^{がっこう} ^{やす} 学校はお休みしましょう。（のどが、ゴロゴロ、イガイガの時も注意）

◎ ^{てあら} ^{しょうどく} 手洗いや消毒をこまめにしましょう。（指のすみずみまでていねいに！）

◎ ^{マスク} ^{かなら} ^{必ず} ^{つけ} ^{ましょ} う。 (^{たいいく} ^{しょくじ} ^{あつ} ^ひ ^{とうげ} ^{こう} 体育、食事、暑い日の登下校は、^{のぞ} ^{きま} ^す のぞきま
^{ふしよ} ^ふ ※不織布のマスクのほうが ^{こうか} 効果はあります。

◎ ^{マスク} ^{はず} ^{して} ^{いる} ^{とき} ^は、^{はなし} 話はやめましょう。

◎ ^{ひと} ^{おお} ^{かなら} ^{かんかく} 人が多いときは、必ず ^{かんかく} 間隔をあけましょう。



^{ひとり} 一人ひとりが ^き 気をつけることが、^{じぶん} ^{かぞく} ^{まも} 自分も家族も守ります。



^{がっき} ^{はじ} 2学期が始まったとたんに、^{あつ} 暑さがもどって

きました。まだ、^{あつ} ^ひ ^{つづ} 暑い日が続きます。

^{ねっちゅうしょう} ^き 熱中症に気をつけましょう。

△ ^{のど} ^{かわ} ^{いて} ^い ^{なく} ^{ても}、^{こま} ^め ^に ^お ^茶 ^か 喉のどがかわいていなくても、こまめにお茶か
^{みず} ^の お水を飲みましょう。

△ ^お ^茶 ^や ^お ^水 ^は、^た ^ま ^め ^に ^持 ^っ ^て ^き ^ま ^し ^よ う。

△ ^{すい} ^{みん} 睡眠はしっかりととりましょう。

△ ^{あさ} ^た 朝ごはんを食べてきましょう。