

# ほけんだより



2021年9月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

**痛みを飛ばす**  
“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.  
— 痛いの痛いのどこかへ行け

**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。ケガをし  
たとき、試してみてくださいね。

2学期が始まりました。4度目の緊急事態宣言が延長され、行事の変更もありましたね。でも、みなさんが元気であることが一番だと思います。大阪府は感染者が増え、油断できない日々が続きます。感染対策はみなさん自身のためですが、同時に、一緒に生活している大切な人たちのためにもなります。協力していきましょう！さて、9月9日は救急の日です。普段の生活の中で、いつ、何が起こるかわかりません。簡単な応急処置は自分自身でできるようにしておきたいですね。

## けがとき おうきゅうてあて 怪我した時の応急手当

