

# ほけんだより 9月

2021年9月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

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っています。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



すり傷：流水で傷口を洗う



やけど：水道水ですぐに冷やす



鼻血：鼻をつまんで下を向く



つき指：氷などで冷やす



目にゴミが入った：洗面器にはった水に

目をつけてまばたきをする

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。

