

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

じぶんのいのち、みんなの  
いのちをたいせつにしよう。

2022年(令和4年)9月9日



2学期が始まって1週間がたちました。9月に入っても、熱中症対策がかかせないくらい暑い日が続くことが多いですね。しかし、夏から秋へ季節が変わっていく時季なので、昼間は暑くても、朝や夕方には涼しくなる日が増えてきます。衣替えはもう少し先ですが、その日の天気や気温にあわせて服装を調節し、体調を崩さないようにしましょう。

## 気をつけて！ ケガするカモ!?



こんな場面を見たことはありませんか？「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」  
と  
思っていると、大きな事故が起きてしまうことがあります。どうすればケガを防ぐことができるか、考えてみましょう。

### 痛みを飛ばす“おまじない”

ケガをしたときのおまじないといえば、「痛い痛い飛んでいけ」。実はちゃんと効果があるのです。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おさえたり、優しく触れてもらうことで、「幸せホルモン」が出るそう。

ケガをしたときには、ぜひ試してみてくださいね。



## 『乗りものよい』をふせぐには？

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている社会見学や修学旅行、野外活動がありますね。  
「でも、『乗りものよい』が心配…」という人は、次のことに気をつけるとよいですよ。

### 《乗る前》



◆前日は早めに寝よう



◆朝食を必ずとろう  
(食べすぎに注意)

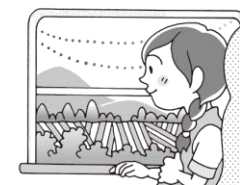


◆よい止めの薬を  
飲んでおこう

### 《乗っている時》



◆前方の席に座ろう



◆遠くの景色をながめよう

『乗りものよい』は、気持ちが影響することもあります。あまり気にしすぎず、リラックスして過ごしましょう。

## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？  
実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

