

ほけんだより

令和3年
6月2日(水)
羽村第三中学校
保健室 No.8

新型コロナウイルスを持たない・持たせない・持ち込まない!

耳鼻科検診

検診のお知らせ



- 1 日時 6月3日(木) 9:00~
- 2 対象 全学年
- 3 場所 保健室
- 4 受け方

髪の毛はまとめる

耳にかけておく



①自分の名前を言う。

②右耳 → ③左耳 → ④鼻 → ⑤のど

の順番で診察します。看護師さんが手伝ってくれますので安心して診察を受けてください。★待っている間はお静かに。

5 注意事項

★髪の毛がかからないように耳を出しておく。(男子・女子とも)

耳鼻咽喉科検診 耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないかを診ます。



〈耳〉 耳鏡を使って、耳の中を調べます。



〈鼻〉 鼻鏡を使って、鼻の中を調べます。



〈のど〉 舌圧子で舌を押し下げ、のどの様子を調べます。

口呼吸をしていますか?

口呼吸は、鼻のように加湿・加温・除塵(ほこりを取る)機能はありませんから、細菌が入るとのどを痛めやすくなったり、口が渴いて口臭の原因となったりします。また、口の筋肉が弱るので、締まりのない顔つきになってしまいます。



暑い日の運動
☞水分と休憩を上手にとろう

運動を始める
30分前にはコップ1杯、
運動中も30分には
1回の水分補給を。

「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。
事故を防いで楽しむために。

熱中症は、「調子が悪いな・・・」と思った時はかなり状態が悪化しています。休みたい、と感じ始めたらすぐ、担当の先生やまわりの友達に連絡し、水分補給や涼しいところでの休養を心掛けましょう。こまめな水分補給を!!