

ほけんだより

京都市立近衛中学校

保健室

2022.4.19 発行

検診が続きます。日程と受け方をお知らせいたします。

— 耳鼻科検診 — 学校耳鼻科医 永田 洋美先生に診て頂きます。

4月20日(水) 13時30分～ 1年2組⇒1年3組⇒1年4組⇒1年5組

⇒2年2組⇒2年3組⇒2年4組

4月22日(金) 13時30分～ 欠席者⇒3年2組⇒3年3組⇒3年4組

⇒3年5組⇒1組

*男女混合名簿で実施します。

- ・体調の悪い生徒は、申し出る。(当日検診は受けられません。)
- ・前の人と間をあけて並ぶ。
- ・待っている間 私語はしない。
- ・保健室内Dr前に1人・入口付近1人・廊下1人・・・以降の人もくっつかないように並ぶ。
*保健室内と入口付近は足形を貼っておきますので、目印にしてください。
- ・教室を出る時から、全員マスクは着用のまま。検診中もマスクをはずさない。
- ・前の人がDrに診てもらっている間に、次の人はマスク着用のまま入口付近で名前を言う。

— 診察の順番 —

耳が見える髪型で、受けます。 長い人はくる

① 右耳 ⇒ ② 左耳 ⇒ ③ 正面を向き、マスクを口までずらして鼻を出す。

⇒ ④ マスクを顎までずらして口をあける。*しゃべらないで下さい。



*皆さんが安全に健康診断を受けられるように、校医の先生方と話し合いをしてこのように進めています。
協力をお願いします。

— 耳鼻科検診の前に・・・ —

耳垢(みみあか)を綿棒で取ると、耳の中へ押し込んでしまう場合があり、良くないとも言われています。しかし、耳鼻科検診で耳の入口に耳垢があると耳の中の病気がみつけられず、耳鼻科で耳垢を取り、耳に病気が有るかを診てもらう事になります。耳かきを一人で行うのは危険です。おうちの方と相談して無理をしない程度に入口(1.5 cm位)の様子を見ておくのはよいかもしれません。

— **運動器検診** — 学校医 恒村 康史先生に診断・アドバイスをさせていただきます。

4月28日(木) 13時30分～＊希望制懇談会の時間に実施 << 対象者 >>

皆さんに提出してもらっている『四肢の状態の検査問診票』の内容から、病院への受診が必要か？日常生活の中で改善をみていくか…対象者には、4月25日までに検診の連絡をします。

— **眼科検診** — 学校眼科医 横井 桂子先生に診ていただきます。

5月 9日(月) 13時30分～ 1年2組⇒1年3組⇒1年4組⇒1年5組
⇒2年2組⇒2年3組⇒2年4組

5月10日(火) 13時30分～ 欠席者⇒3年2組⇒3年3組⇒3年4組
⇒3年5組⇒1組

＊男女混合名簿で実施します。

- ・ 体調の悪い生徒は、申し出る。(当日検診は受けられません。)
- ・ 前の人と間をあけて並ぶ。＊床に貼ってある足形を参考にしてください。
(保健室内1人・入口1人・廊下(すのこ)1人・廊下は適度に間隔をあけて並ぶ)
- ・ 教室を出る時から、全員マスクを着用。教室に戻るまでは、はずさない。
- ・ 待っている間 私語はしない。
- ・ 前の人が先生に診てもらっている間に、次の人はマスク着用のまま(入口付近)で名前を言う。
- ・ メガネをかけている人は、名前を言ったらはずし(自分で持つておく)。
- ・ コンタクトの生徒は、つけたまま行います。

＊先生の前で、マスク着用のまま「コンタクトです」と言ってください。

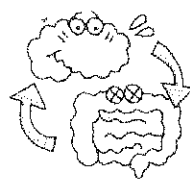
コンタクトが外れる場合も有ります。洗浄液やケース・交換用レンズ等は各自で用意してください。貸出用は有りません。

ごはんを美味しく食べられていますか？困ったことが有る時は、早めに大人にも相談してくださいね！

脳とお腹は、ちよう仲よし

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし！

