

ほけん だより

近衛中学校
保健室
2017. 5. 22

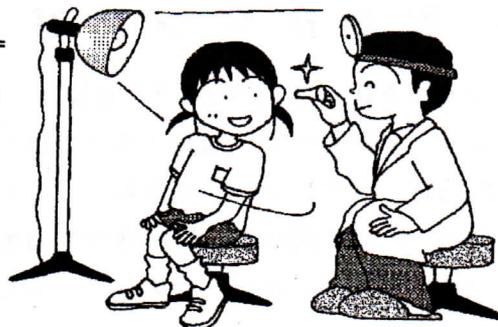
— 耳鼻科検診号 —

5月23日(火)13:30~

1年3組・4組 ・ 2年(全)

5月24日(水)13:30~

1組 ・ 3年生(全)・1年2組



耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p> <p>「×だよー」</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p> <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。</p> <p>鼻鏡 鼻のあなをグイッと ひろげるとだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べろ)を おさえます。</p> <p>舌圧子</p>
<p>✿ 検査の前日には、耳のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿</p>	

— 検診の受け方 —

1. お医者さん(永田 洋美先生)の前で名前を言ひましよう。→横を向きます。
2. 耳(右→左) → 鼻 → のど の順番にみていただきます。

暑かったり、涼しかったり・・・疲れがたまる時期です。生活リズムを見直そう!!

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	---

※ 裏は、熱中症の予防法と対処法(その1)です。読んでみてください。