



令和5年6月
京都市立太秦中学校
保健室

6月22日(木)は耳鼻咽喉科検診があります！

＜耳鼻科検診の目的＞ 耳、鼻、のどに治療が必要な病気がないかを調べます。

＜前日にすること＞ 耳そうじをしておきましょう。

＜検診の受け方＞ ① 髪の毛で耳が隠れないようにしておきましょう。

② 自分の番になったら、「名前」をはっきり言います。

③ 右耳 → 左耳 の順番で耳を診てもらいます。

④ 少し上を向いて鼻を診てもらいます。

⑤ 口を大きく開けてのどを診てもらいます。



暑い日が続いています！4つのことに注意して梅雨を乗り切りましょう。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



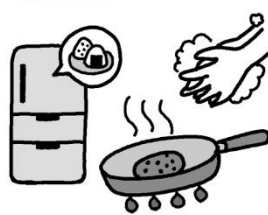
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

【保護者のみなさまへ】

今週より、1年生の希望者を対象に色覚検査を行っています。希望調査は、4月初めに1年生に配布しました。2年生・3年生でも希望があれば検査可能です。検査を希望される場合は、学級担任までご連絡ください。検査は、放課後に実施しています。17:00には終了しますが、帰宅時間が少し遅くなる可能性がありますのでご了承ください。

検査日（希望者には、日時のお知らせをすでに配布しています）

19日(月) 1-1・1-2 21日(水) 1-3 23日(金) 1-4

26日(月) 1-5 27日(火) 1-6 30日(金) 再検査日・2年・3年



参考文献＞ 「健康教室」 東山書房