

ほけんだより6月

梅雨にはいりました

大淀中学校

校長 油谷 昇

保健室 発行 No7

今年は例年より三週間ほど早い梅雨入りでした。雨に濡れたアジサイの姿は美しいですね。しかし、湿度が高く、疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか？ ゆっくりと湯船につかり、早く寝るなど工夫をして、疲れをためないようにしましょう。引続き、感染予防を意識した毎日も続けていきましょう。



【毎日の持ち物】

- ・健康観察表（毎朝の検温・体調を記入）
- ・清潔なハンカチ（できたら複数）・ティッシュ
- ・マスク（できたら予備も）
- ・水筒

自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出てないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしてないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか

【体温を測るときは】

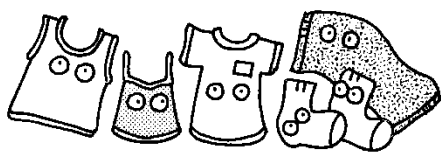


雨が多く、ジメジメとむし暑いこの時期。不快指数も高く過ごしにくい季節ですね。この時期を健康で乗り切るために、どんなことに気を付けたら良いでしょうか？

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。
気持ちよく過ごそう

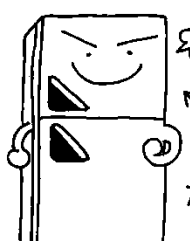
湿気が多くベタつく季節...
突然の雨にうたわること...



替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗이지만、
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。

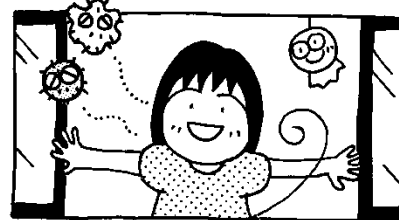


冷蔵庫を過信しない！

大丈夫？

晴れた日を有効に使おう

窓を開け風を通してカビ予防。



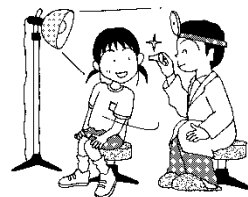
外に出て体を動かすと
バムスッキリ、ストレス発散。

耳鼻科検診があります

6月4日 (金) 3年生 13時15分～

6月7日 (月) 1年生 13時15分～

6月29日 (火) 1組・2年生 13時15分～

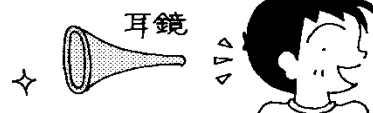


耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので
かみの毛は耳に
かからないように。



横をむいてすわり、耳をみてもらいます。
先生は、じきょう耳鏡という道具で耳のおくを
のぞきます。



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。



鼻鏡
鼻のあなをグイッと
ひろげるとだよ。

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。



✿ 検査の前日には、耳 鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿

耳鼻科検診ではこんな病気がみつかる！

鼻 炎

鼻の粘膜が炎症をおこしていま
す。
鼻がつまり、においがわからなく
なります。

副鼻腔炎

鼻の穴につづく空気をふくんでお
くところが炎症をおこしています。

へんとう肥大

扁桃が大きいままになっていま
す。
炎症を起こしやすい場合があります

耳あか

耳あかがたまっています。
聞こえが悪くなります。