

(ほけんたより) 6月

梅雨にはいりました

今年は例年より三週間ほど早い梅雨になりました。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。引き続き、感染予防を意識した毎日も続けていきましょう。

大淀中学校
校長 油谷 昇
保健室 発行 No7



【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

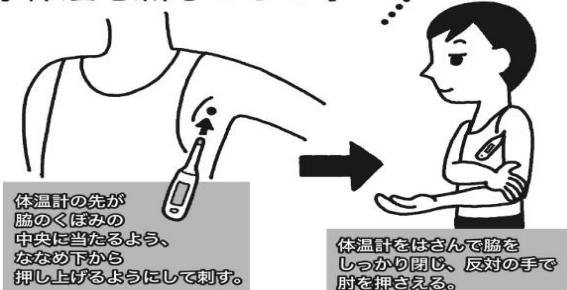
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

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！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出ないか
- 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

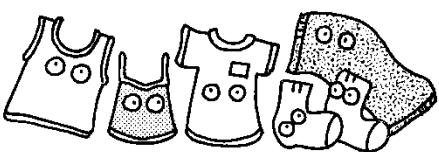
【体温を測るときは】



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？

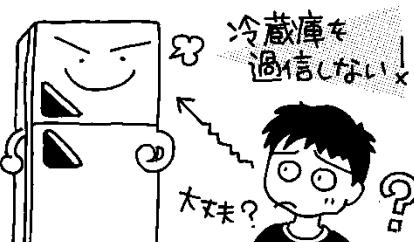
梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。
気持ちよく過ごそう
湿気が多くべたつく季節…
突然の雨にうたれることも…

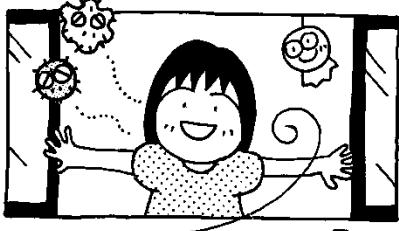


替えの下着・体操服・くつ下・
タオルなど準備しておこう。

食中毒に注意しよう
予防の基本は手洗いですが
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。



晴れた日を有効に伸おう
窓を開け風を通してカビ予防。



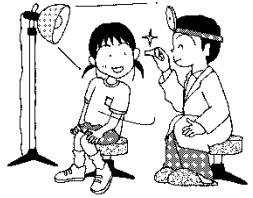
外出して体を動かすと
汗もスッキリ、ストレス発散。

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～



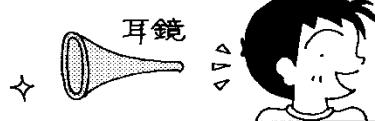
耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので
かみの毛は耳に
かからないように。

う"× う"よ — う



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。



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"るんだ"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。



検査の前の日には、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。

へんとう膜炎

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。