

保健だより

耳鼻科検診編

平良小学校



6月8・9・10日に耳鼻科検診をします。

なにを
しら
調べるのかな？



み
見てくださる先生

ひらた せんせい
平田 先生

じ び いんこうか
ひらた耳鼻咽喉科

耳鼻科検診では、耳・鼻・のどに病気がないかどうかを調べます。

☆耳鼻科検診の前日にやっておくこと

耳の中をそうじしておきましょう。やりすぎは注意！



☆耳鼻科検診の直前にやっておくこと

①鼻水の出る人は、耳鼻科検診の

30分前までに鼻をかんでおきましょう。



②耳が見えるようにかみの毛をまとめておきましょう。

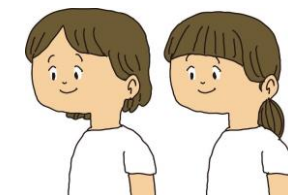
※かみの毛が短くて、耳にかかる人は耳にかみをかけておきましょう。



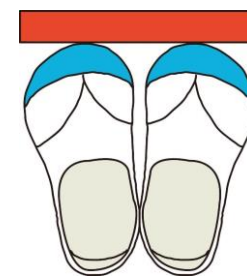
耳鼻科検診の受け方



出席番号順に並ぶ

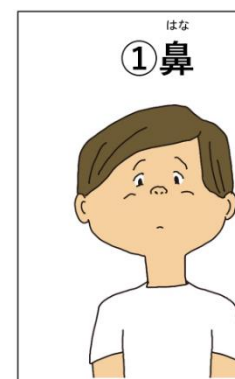


かみの毛は耳にかけ
るゴムなどでまとめる



テープの手前に立つ

☆自分の順番になったら名前を言います。
「〇〇〇〇です。」



①鼻

顔は正面



②のど

顔は正面に
「あー」と言う



③右耳

顔は左に



④左耳

顔は右に

おわり「ありがとうございました。」



前の人がどんなふうに見えるか見ておくと、スムーズに受けられます。

平良小学校 6月 保健だより

令和8年6月5日 養護教諭 村田

5月にあった歯科健診で嬉しいことがありました。来ていただいた歯科医さんに「平良小の子どもたちは順番になったら自分の名前をはっきり言ってきて、待つ姿勢も静かで助かりました。」と何人もの方に褒めていただきました。一人ひとりが相手を思いやって行動できていたことが、とてもすてきなと感じました。

熱中症 こんな症状に注意

気温と湿度が高く、暑さになれていない 6月は熱中症にかかりやすい時期です。



めまい
ずつつ頭痛



吐き気
からだ体が熱い



手足がしびれる・つる

とうげこう そとかつどう
登下校や外活動
じかならずかぶ
時は必ず被ろう！

熱中症 どうやって予防したらいいの？



ぼうしをかぶる



はやねはやおあさ
早寝早起き朝ごはん



すいぶんほきゅう
水分補給
(のどが渇く前に)



からだあつ
体を暑さに
慣らしておく



かぜとお
風通しのいい
服を着る

ぼうしをかぶると体温が下がる！？

気温30℃の場所に5分間「帽子なしの人」と「帽子をかぶった人」を比べた実験があります。なんと、「帽子なしの人」の頭の温度は41.4℃。帽子をかぶった人と比べて、5～10℃の差がありました。

帽子は頭の温度の上昇を抑えてくれるすごい働きがあります！

子どもは特に熱中症に注意！！

気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い子どもは大人よりも危険な状態になります。

その理由は、晴れの日には地面に近いほど気温が高くなるからです。

プール授業が始まります！



プール授業が始まります！
めいっぱい楽しむために前日と当日に気を付けてほしいことがあります。

前日(ぜんじつ)にすること

- ① 早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる。
寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。
- ② 手と足の爪を切っておく。
爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。
- ③ 耳そうじをし、体をきれいにしておく。
みんなで入るプールです。前の日にはお風呂に入って清潔にしておきましょう。



当日(どうじつ)にすること

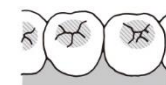
- ① 朝ごはんをしっかり食べてくる。
お腹がすいた状態だと力が出ません。熱中症にもかかりやすくなります。
- ② プールの前にトイレはすませておく。
プールに入ってお腹が冷えるとトイレが近くなることもあります。事前にすませておきましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



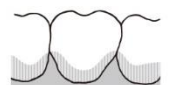
- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



◇奥歯のみぞ



◇歯と歯の間



◇歯と歯ぐきの境目

- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

保護者の方へ

【健康診断結果について】

実施した健康診断について、所見があった場合にお知らせ文を配付しています。病院受診されましたら報告書の提出をお願いします。また、お知らせ文を貰う前に受診した場合や定期受診されている場合はその旨をご記入ください。