

ほけんだより 5月

令和7年5月14日
 神目小学校
 保健室

あした じび かけんしん
明日は耳鼻科検診があります！



みみ はな びょうき しら
 耳と鼻とのどに病気がないか調べます。

にしおか じびいんこうか にしおかせんせい み
 にしおか耳鼻咽喉科の西岡先生が見てくださいます。

★検査のうけ方★

① **右耳** → ② **左耳** → ③ **鼻** → ④ **のど**

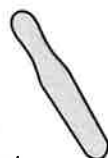
じきょう という とうぐ
 耳鏡という道具で
 みみ の奥を
 のぞきます。



びきょう という とうぐ
 鼻鏡という道具で
 はな をぐいっと広げて
 はな の中を見ます。



くち おお
 口を大きくあけて
 のどをみてもらいます。
 した (ベロ) をおさえるのに
 ぜつあつし という とうぐ をつか
 舌(ベロ)をおさえるのに
 舌庄子という道具を使います。



※ 家で耳そうじをしましょう。耳あかがたまっていると検査ができません。

※ 髪の毛が耳にかかるとは、むすんだり、ヘアピンでとめたりして、

耳にかからないようにしましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん じょうふ
水分補給



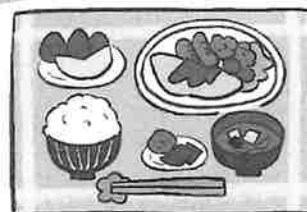
すいぶん
 水分をこまめにとろう

すい ねん
睡眠



ねむ かんきょう ととの
 ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
 体調を整え丈夫な体を作ろう