

保健だより

2022年6月21日
山花小中学校 保健室

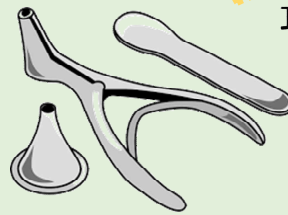
耳鼻科検診を行います！

明日(22日)に耳鼻科検診を行います。保健だよりをしっかりと確認してくださいね！

耳鼻科検診

- **耳鼻科検診の目的**
「耳の中に耳垢(耳のゴミ)がたまっていないか」
「鼻や耳に炎症(ばい菌が入っていないか)など」
きちんと音を聴いたり、鼻で呼吸ができているかをチェックします。
- **方法**
お医者さん(あさのめ耳鼻科さん)に
「右耳→左耳→右鼻→左鼻」の順番で診てもらいます。
- **注意**
耳掃除をしましょう。

「耳鏡」という道具で、
耳の中をのぞきます！



耳鼻科検診の前日は



耳そうじをしておこう

ジメジメ天気要注意！

山花でもこれから「じめじめ」した日が続きます！

「じめじめ」する日は、「心」も「体」も暗くなりやすいので要注意してくださいね！

相談してね



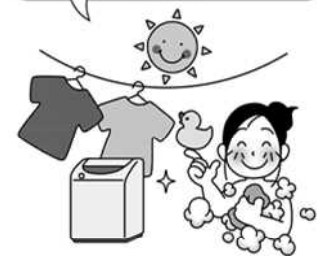
心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

日焼け対策もわすれずに！

外遊びや畑作業など外にいる時間がふえて、

日焼けしやすい季節になりましたね。

日焼けをすると「痛くなる」「かゆくなる」

「みずぶくれができてしまう」ことがあるので、

外に出るときは「ぼうし」や「日焼け止め」などを

使うようにしましょう！

帽子は「ツバが広く、後ろがメッシュタイプのもの」

日焼け止めは「ぬりやすいスプレータイプ」や

「ノンケミカル製品」「無添加タイプ」がおすすめ！

日焼けに早めのケア



水疱が
できたら
皮膚科へ