



5月は何んだより

館中学校
保健室

H23.5.23

保健室の窓から見える木々の新緑も、濃い緑色になってきました。学校の中の空気も、何となく緊張していた新学期当初と比べて笑顔が多くなってきたようです。しかし、その一方で、からだの疲れが出やすいのもこの時期です。「おかしいな・・・」と感じたら、無理せず早めに休養をとりましょう。

◆耳鼻科検診：5月24日(火) 午前9時30分～ 1年生・3年生

耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますのでかみの毛は耳にかからないように。</p> <p>「げ×だよー」</p>	<p>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。</p> <p>耳鏡</p>
<p>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。</p> <p>鼻鏡</p> <p>鼻のあなをグッとひろげるとだよ。</p>	<p>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。</p> <p>舌圧子</p>

✂ 検査の前日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✂

◆眼科検診：5月27日(金) 午後1時30分～ 全学年

眼科検診の受けかた。

<p>眼科検診を受ける前に… 前かみの長い人はいませんか？</p> <p>目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！</p> <p>目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。</p>	<p>検査を受けるときは… 先生の顔を見るようにしましょう。 先生が目をみてくれます。</p> <p>「ちょっとまぶしいよ」</p> <p>おかげさまで！</p>
--	---

【 5月31日(火) は長距離走大会です 】

長距離走が始まります。コンディションはばっちり？

「いつもとちがう」苦いせき
少しでも感じたら…

前日はぐっすり眠れましたか？

朝食はしっかり食べましたか？

汗ふきタオルや着がえは準備しましたか？

いろいろちがう出ていますか？

はきなれた靴をはいていますか？

準備運動をしましたか？

自己ベストタイムを目指して… Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

すぐに走るのをやめましょう!