

ほけんだより

2023. 6. 19 (月)
平川市立尾上中学校

だんだん暑い日が増えてきました。検診もラストスパートです。スムーズに行えるように注意点などがありますのでご協力をよろしくお願いします。

～6月22日（木）は耳鼻咽喉科検診です～

時間…13:30～14:10 場所…視聴覚室

目的

耳・鼻・のどに病気がないか調べます。

検診前日までに

検診前までに耳掃除をお願いします。

検査の仕方

①右耳→②左耳→③鼻→④のどの順番でお医者さんが見ます。

※順番に向きを変えてください。最初は右側を向いて並びましょう。

検査の注意点

①耳が見えるような髪型をしましょう。（耳にかける・結ぶなど）

②待っている間は静かにお願いします。



耳・鼻・のどの
病気がないかを調べます

～6月30日（金）は貧血検査です ※希望者～

時間…13:30～ 場所…会議室

検査の順番…1年生→2年生→3年生

※男子から名簿順で行います。1年生は13時25分に名簿順で会議室前に並びましょう。

水分
足りている？

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。

