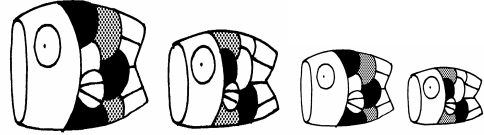




新学期が始まって、一か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？環境が変化して、そろそろ疲れが出てきた人も多いのでは…。連休中にしっかりリフレッシュしてください。一年生のみなさんはもうすぐ初めての定期テスト。体調を整えて、がんばってください。

### 健康診断が続いています 今月の予定



8日(火)	尿・貧血予備日	全学年	16日(水)	眼科検診	2E~2H
	心電図予備日	1年生		//	3年全クラス
10日(木)	歯科検診	3G・2A~2E	25日(金)	耳鼻科検診	1A~1E
15日(火)	眼科検診	1年全クラス	30日(水)	耳鼻科検診	1F~1I
	//	2A~2D	31日(木)	歯科検診	1A~1C
	尿検査予備日	全学年		//	2F~2H

※ 6月7日(木)に1D~1Iの歯科検診を行います。

## 眼科検診の受けかた。

眼科検診を受ける前に…  
前がみの長い人はいませんか？

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！

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。

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。

ちょっとまぶしいよ 眩々

おかげでいします！

めがねをかけている人は外しておきましょう。コンタクトの人は検診時に校医さんに伝えてください。

検診でアレルギー性結膜炎などが見つかります。花粉・ダニなどの異物が体の中に入り、アレルギー反応を引き起こします。目の不快感、かゆみなどが主な症状です。

検診を受けるときは静かに並んで、待っててください。

慢性中耳炎などが見つかります。耳だれがある、聞こえが悪いのが主な症状です。鼓膜に穴があいてしまう病気です。

※ 耳だれ…耳から液体が出てくること

## 耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので  
かみの毛は耳にかからないように。

「ダメだよー」

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。

耳鏡

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。

鼻鏡  
鼻のあなをげいんとひろげるとだよ。

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。

舌圧子

※ 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 ※

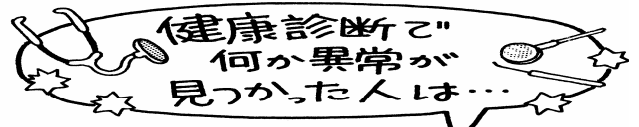
# 歯科検診 豆知識

もう終わったクラスもありますが、歯科検診が続きます。歯医者さんが言っているアルファベットはどういう意味だろう？と思っている人も多いと思います。

- ・C…むし歯
- ・CO…むし歯になりかけの歯
- ・GO…歯肉炎になりかけのところ
- ・O…処置した歯
- ・△…何らかの原因で抜いたか、もともと存在しない歯
- ・X…抜歯が必要な歯。多くは乳歯が残っている場合が多い。



こんな意味があります。自分の番になったら耳をすまして聞きましょう！CO・GOと言われた人は歯みがきを念入りに！！むし歯があった人は早めに受診しよう！当日の朝も歯みがきを忘れずに！



家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



## おうちの方へ【保健室での薬の使用について】

旭中保健室では、消毒薬や湿布の使用を控えております。現在は湿潤療法が一般的になっていること、人によって副作用が出たり、アレルギー反応を起こしたりする危険性があるためです。ご理解のほどよろしく願いいたします。

# しかり刻もう。朝の生活リズム。

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう。</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ。</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる。</p> <p>トイレに座る習慣を！</p> <p>うんちが出なくてもいいよ。</p>
---	---	---

来月は修学旅行、野外活動、校外活動があります。今のうちから生活リズムを整えておこう。

新学期が始まって一か月がたちました。新学期、はりきってスタートして、がんばりすぎてしまう…そして、連休が明けて…なんだかやる気が出ない、ボーッとする…これがいわゆる五月病。なんだかすっきりしない、気分が乗らない…という人は信頼できる人に話を聞いてもらい、お風呂にゆっくり入るなど工夫して、心のもやもやをすっきりさせるといいですね。

## 小さな幸せを探してみよう

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがかぐせになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてくださいね。

## ★保健室であたいいこと★

初めて保健室に来室した一年生。「失礼します。」と言って、来室しました。笑顔で、大きな声でとても気持ちよかったです。処置が終わったあとも「ありがとうございました」ときちんと伝えてくれました。当たり前のことかもしれませんが、当たり前に行えることはすごいことだと思います。こんな子が増えればいいなあと思います。保健室だけではなく、日頃から先生や友だち、地域の人たちへの笑顔とあいさつを期待しています。

