

味



第 10 号
令和 2 年 9 月 16 日
大崎市立松山中学校
ほけんだより



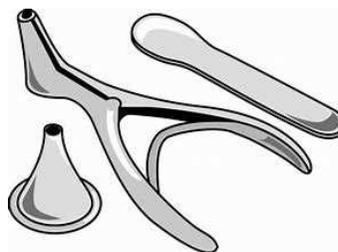
9月29日(火) 耳鼻科検診です

<何を調べるの?>

耳, 鼻, 咽頭周辺に病気や異常がないか調べます。

<どうやって調べるの?>

耳鼻科検診用の器具を使用して視診, 触診をします。



<舌圧子>

口の中や喉の奥を診る時に舌を押し下げる器具。

<鼻鏡>

鼻の内側を見るために使う器具。

<耳鏡>

耳の内側を見るために使う器具。

<どんな病気が分かるの?>

- 耳垢栓塞
- アレルギー性鼻炎
- 慢性中耳炎
- 副鼻腔炎
- 慢性鼻炎
- 扁桃肥大
- 扁桃炎

9月の保健目標

- ・体力の増強とけがの防止に努めよう
- ・進んで病気を治そう

☆残暑厳しい!秋☆



残暑厳しい9月ですね。朝, 夕は秋の気配を感じても, 日中は太陽がきらきらと輝いて真夏のような気温が続きます。衣服の調整等で, 体温調節をしましょう。

また, 欠食や睡眠不足は元気に生活するための活力不足を招きます。心と体の健康のためにできる事からこつこつと取り組んで, 健康維持に努めましょう。

掲示内容を変えました！！

今回のテーマは【睡眠のはたらき】です。



赤ちゃんの頭には、ちょっとした細工をしました。ぜひ、遊んでみてください。



睡眠3姉妹の布団の裏には睡眠の働きが書いてあります。3人ともめくって読んでみてね。



近頃、保健室に来室する体調不良者の中には『睡眠不足』の人が多く見られます。話を聞いてみると、『『悩み』『不安』で眠れません。』『勉強をしていました。』等々…

人それぞれの訴えがあります。

皆さんは、人間の三大欲求と聞いたら、どのような欲求を頭の中に描きますか？その三大欲求の一つに『睡眠欲』があります。では、人間は何のために眠るのでしょうか？その、謎を掲示板で解決します！！

掲示板を見て、触れて、読んで、『睡眠のはたらき』を知ってください。