



## 6月1日(火)は耳鼻科検診です!

先日行われた歯科健診では、みなさんの協力のお陰で、スムーズに進み、予定時刻ぴったりに終わることができました。ありがとうございます! 1日の耳鼻科検診では、耳、鼻、喉に病気がないかを調べます。これらの器官は、話を聞いたり、匂いを嗅いだり、声を出したりと、生きていく上で大切なものです。以下の流れをよく読み、しっかり診てもらいましょう。



耳

耳鏡という器具で耳の中を診てもらいます。横を向いて座りましょう。



鼻

鼻鏡という器具で鼻の中を診てもらいます。前を向いて座りましょう。



のど

舌圧子という道具を使ってのどを診てもらいます。口を大きく開けてください。

場 所：保健室

時 間：8時50分から

### 健康診断 受診心得

- \*耳にかかる髪は、ピンなどでとめておいてください。
- \*マスクの着用をお願いします。
- \*耳掃除をしておきましょう。
- \*廊下や会場内では、絶対におしゃべりをしないでください。
- \*校医さんに挨拶をして、気持ちよく検診を受けましょう!



## むし歯が少ない石神井中

歯科検診の結果、分かったことがあります。それは、「石神井中の生徒はむし歯が少ない」ということです。検診を受けた生徒のうち、むし歯がある人は33名で、割合は5.2%でした。全国の中学生のむし歯の割合は、14.2%(令和元年度)ですので、それを大幅に下回る結果でした。これは、みなさんの日ごろの歯磨きの成果だと思います。この調子で、むし歯が少ない石神井中を続けていきましょう!



# 6月2日(水)は体育祭です！

いよいよ体育祭が近づいてきました！校庭に面している保健室では、体育祭の練習をしている様子がよく見えます。最初はおぼつかなかった準備体操は、腕の高さを揃えたり、指先をしっかりと伸ばすことで、とてもキレイに揃うようになりました。また、学年種目も、実行委員を中心に、作戦を立てながら一生懸命取り組んでいます。

本番を全力で迎えるために、一番大切なことはなんでしょうか。それは、体調を万全し、最高のコンディションで臨むことです。そのために対策して欲しいことを紹介します。よく読んで、体育祭に備えてください。健闘を祈ります！



## 対策1：熱中症



### 1 しっかり睡眠をとろう！

早く寝て、翌日に備えましょう。



### 2 朝食をしっかり食べよう！

朝食をしっかり食べ、エネルギーを蓄えましょう。



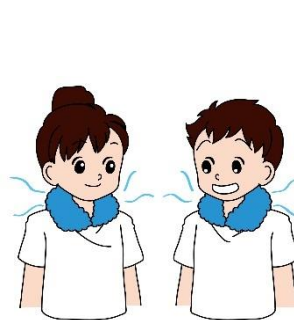
### 3 喉が渴いていなくても水分補給！

喉が渴いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。水筒の中身は、スポーツドリンクにすることで、塩分が得られ、熱中症を予防できます。

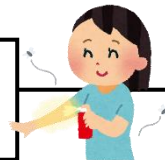


### 4 帽子やタオルを準備しよう！

帽子を被って日差しを避けることや、タオルを濡らして首に巻くことも大切です。



## 対策2：虫さされ



先週あたりから、「体育祭練習中に虫に刺された」と言って保健室に来る人が増えています。中には生徒だけでなく先生も刺され、刺された場所がかなり大きく腫れてしまっている様子が見られました。体育祭では、長時間校庭に出ているため、虫に刺される可能性が高くなります。虫に刺されないために、事前に虫除けスプレーを用意しておいたり、熱中症の心配がない時は、応援席にいる時にジャージを着用するなど対策をしましょう。

◆さす虫  
例：ハチ、毛虫など



◆かむ虫  
例：ムカデ、クモなど



◆血をすう虫  
例：蚊、アブ、マダニなど

