

4月のほけんだより

げんき 元気のあいことば

「はやね・はやおき・あさごはん・はみがき」



令和4年4月12日
呉市立警固屋小学校
No.2保健室・長濱

けんこうしんだん し 健康診断のお知らせ

がつ 日 もく じ び いんこう かけんしん
4月14日(木)13:40~耳鼻咽喉科検診

みみ はな のど びょうき いじょう しら
耳・鼻・喉の病気や異常がないか調べます。



① 最初に耳を調べます



こんなことをみている

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

② 次に鼻を調べます



こんなことをみている

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③ 最後に口を開けて、のど



こんなことをみている

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか

めで 目が出ていますか？

けんこうしんだん 健康診断のときの髪型

みみ で 耳が出ていますか？

きる

と 留める

むす 結ぶ

みみ 耳に かける

けんこうしんだん 健康診断 4つのステップ

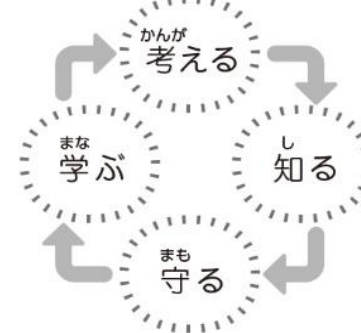
まいとし かなら 毎年4月に必ず

けんこうしんだん ある「健康診断」。

こんな4つのステッ

プを意識して受けて

みてくださいね。



かんが 考 える

ほ けんちょうさびょう きにゆう 保健調査票を記入して、ふだんの けんこう ようす 健康の様子をふり返りましょう。

し 知 る

けんさ けんしん じぶん いろいろな検査や検診で、自分の せいちょう けんこう ようす 成長や健康の様子を知りましょう。

まも 守 る

くわ しんさつ けんさ ひつよう 詳しい診察や検査が必要なときは きちんとう ちゃんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな 学 ぶ

けんこう す ひつよう より健康に過ごすために必要なこと まな とを学んでいきましょう。

けんこう きょうみ みなさんの健康への興味が アップすればうれしいです。

たいさく コロナ対策 マスクの付け方

ういるす はなとくち ウイルスは鼻と口 から出ていって、 はなとくちからはい きます。

なので、マスクで はなとくちをりょうほうまも 鼻と口を両方守る ことが大切です。



はなとくち 鼻と口まできちんと マスクができています！



←鼻と口をマスクで守って！ ←すまみまきをつけて！