

5月11日(月)に耳鼻科検診があります！

山形大学附属病院の先生に、耳や鼻、のどの病気になるっていないか、異常はないかなどを診ていただきます。



<時間と順番>

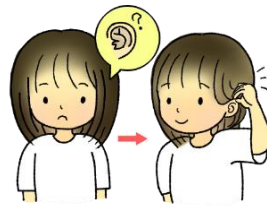
クラス	検診予定時間	授業時間
1-1・1-3	10:20 ~ 10:30	2校時
1-2	10:30 ~ 10:40	2校時・3校時
2-1・2-3	10:40 ~ 10:50	2校時・3校時
2-2・2-4・2-5	10:50 ~ 11:00	3校時
3-1	11:00 ~ 11:10	3校時
3-2	11:10 ~ 11:20	3校時

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

<場所> 保健室

<検査の受け方>

- 耳に髪がかからないように耳を出しておきましょう。
髪が長い人は結ぶか、耳にかけておきましょう。
- 鼻水が出る人は検診前に鼻をかんでおきましょう。
- 連絡があったら、出席番号順に保健室前に整列し、静かに待ちましょう。
- 名前を呼ばれたらはっきり返事をしましょう。返事も検診の一部になっています。
- 右耳 → 左耳 → 鼻 → のど の順で診てもらいます。
- 当日欠席の場合は、後日保護者の送迎のもとで受診して検査を受けることになる予定です。



耳垢栓塞

って？



耳そうじで取れる耳垢は、耳を守ってくれています。さらに、耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的には耳そうじをする必要はありません。

それでも耳垢が耳の中に詰まってしまい、耳が聞こえにくくなったり、耳に違和感が出たりすることがあります。これが耳垢栓塞です。

耳垢栓塞の原因

耳垢が
たまり過ぎる

耳そうじで
耳垢を奥に
押し込んでしまう

お風呂やプールで
耳の中に水が入り
耳垢が膨らんでしまう

耳垢栓塞は耳の入口をそっとふく程度の耳そうじを2、3週間に1回するだけで予防できることが多いです。おうちの人や自分では耳垢が取りにくいときは病院で取ってもらうのがおすすめです。

もし耳垢栓塞と言われたら
早めに病院に行きましょう

生活リズム ととのえ チャレンジ

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。
つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。
連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！



STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	勉強する時間
	時 分	時間
	朝ごはんを食べる時間	お家でのスクリーンタイム
	時 分	時間
家を出る後	家を出る時間	寝る時間
	時 分	時 分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのままだま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを
目標にしてみましょう。



あいさつ が く れ る プ レ ゼ ン ト



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんの
プレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつ
をするとさわやかな気分になれます。
自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけに
もなります。たくさん友だちが
できるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。
「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。