

## 5月 1日(水)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	10:00~10:15	2校時
1-2・1-4	10:15~10:30	2校時
2-1・2-3	10:30~10:45	2校時・3校時
2-2	10:45~11:00	3校時
3-1・3-3	11:00~11:20	3校時

### <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。



### 「時差ボケ」になる?

日本にいても



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズれていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズれてしまいます。その状態で休みが明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。

