

旭市立琴田小学校
保健室 No. 6
令和8年5月22日
☆お家の人と読みましょう☆
※裏もあります。

熱中症の原因は 3つの不足!?

だんだんと気温が高い日が増えて、熱中症に注意が
必要な時期です。熱中症になる原因は、気温などの環境
の他に、みなさんの体調や行動も関係しています。

ふだんから、下にある3つの不足にならないよう、気を
付けて行動することが予防のポイントです。

睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

眼科検診のお知らせ

こんな症状ありませんか?



5月29日(金)午後1:00~

2・4・6年生全員が対象です。

※1・3・5年生対象者は保健調査票からの抽出

★検診当日はできるだけお休みしないようにお願いします。

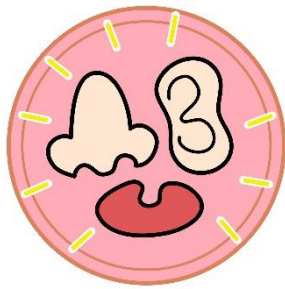
眼科検診では、目やまつ毛、まぶたなどに病気がないかを調べ
ます。

【検診の受け方】

- 目の中の様子を見ます。自分で下まぶたを引っ張るようにします。
- お医者さんに診てもらっている時は、お医者さんの顔を
まっすぐ見るようにします。



耳鼻科検診のお知らせ



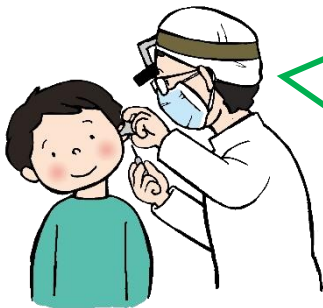
5月26日（火）9：30～

1・3・5年生全員が対象です。

※2・4・6年生対象者は保健調査票からの抽出

★検診当日はできるだけお休みしないようにお願いします。

① 最初に耳を調べます



こんなことを見えています

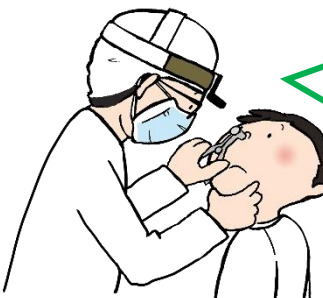
- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳あかはたまっていないか

耳鏡



耳の中を見る時に
使います。

② 次に鼻を調べます



こんなことを見えています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばねばした鼻水が出ていないか
- 鼻づまりはないか

鼻鏡



鼻の中を見る時に
使います。

③ 最後に口を開けて、のどを調べます



口を大きく開けよう

こんなことを見えています

- のどのおくが赤くなったり、はれたりしていないか

舌圧子



のどのおくを見る時に
使います。

検診の前日は耳そうじ
をしておきましょう。



鼻水が出る人は、直前
にかなでおきましょう。

