

# みんな笑顔

別海町立別海中央中学校  
平成 28 年 7 月 8 日

保健通信 NO-017  
文責 鶴田佐和子



本州は猛暑が続いているそうですが、こちらは過ごしやすい毎日です。  
テストが終わってほっと一息。  
部活は各部がそれぞれの目標に向かって歩みだした時でしょうか。  
今は一年の中の小休止のようなひとときです。

こんな時こそ、ちょっと一休みして、自分の身体と毎日の生活を振り返ってみませんか？

## 通院計画をたてよう

6月末に、健康診断の結果をお返ししています。 歯科検診結果で歯科の通院をお勧めしていますし、視力検査結果も同封してあります。 その結果を受けて治療に行こうと考えている人は学校がお休みになる、夏休みがチャンスです。



おうちの方と相談して、治療の計画を立てましょう。

今まで部活等で忙しくて通院できなかった3年生は、今のうちに治療を済ませると、すっきりした気持ちで入試に挑めます。

鼻掃除？ という LINE@

耳鼻科検診、鼻掃除しなきゃ

鼻毛って切る？

ひげもそるよね

小鼻の脇が気になるわあ

毛穴パックしたら、毛穴開くのいやだしwww

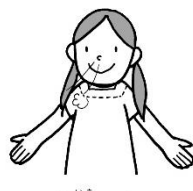
鼻毛やひげ、毛穴はお掃除しなくていいから、耳の掃除を忘れずにしておいてください。 by 鶴田

飾りじゃないのよ

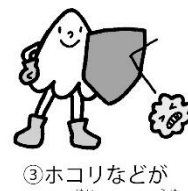
鼻は



①においをかぐ



②息をする



③ホコリなどがからだに入るのを防ぐ



④からだに入る空気の温度や湿度を調整する

鼻は、顔の真ん中でいつも存在感抜群です。 呼吸の時に空気の通り道だとか、においをかぐ「という役割は知っているも、それ以外の働きは案外知らないのでは？ 鼻は、見えている部分だけではなく、顔の奥の方にも広がり、上記のような働きをしています。

生命維持に無くてはならない空気を取り込む最前線が鼻なのです。 鼻は、顔の飾りではありません。



7月12日(火) 耳鼻咽喉科検診

2年生 13:40~予定 相談室

- 女子は髪を束ねて、耳にかからないように
- 検診前には鼻をかんで鼻の中をきれいに
- 耳の掃除もしておいて、耳の中もきれいに