

# ほけんだより



9月の保健目標  
よい姿勢で勉強しよう

令和2年9月23日  
海田町立海田西小学校 保健室

## 耳鼻科検診があります

〈日時〉  
9月24日（木） 13:30～

〈順番〉  
6年生→5年生→4年生  
→3年生→2年生→1年生

〈何を調べるの?〉  
耳、鼻、のどに治りょうが必要な  
病気や異常がないか調べます。

〈検診の受け方〉

- ① 出席番号順に検診を受ける。
- ② 2番目の人は、マスクを外しておく。
- ③ 右耳→左耳→鼻→のどの順番にみてもらう。



※マスクを外したらしゃべりません。

## 鼻の働き

- ① すいこんだ空気の  
温度・しつ度を調整する。



- ② ほこりやウイルス等など取り除く。



- ③ においを感じとる。

- ④ 言葉の発音を助ける。



## 鼻と口 あなたはどっち?

呼吸には、口で行う「口呼吸」と鼻で行う「鼻呼吸」があります。みなさんは、どちらの呼吸をしていますか。口呼吸では、鼻呼吸のように、温度やしつ度の調整や、ほこりなど取り除く働きがありません。そのため、ウイルスが入ると、のどを痛めやすくなる、口がかわいて口のにおいの原因になる、顔の筋肉が弱まりしまりのない顔つきになる、などの症状がみられます。

