

ほけんだより

6月号
尾道市立高西中学校
令和3年6月16日

耳鼻科検診があります



- ・日時 6月17日(木)24日(木)13:15~
- ・学年 17日⇒2年CD組と3年生 24日(木)1年生と2年AB組
- ・場所 保健室

★学校での耳鼻科検診はどのようなことを調べるのでしょうか。

- 1 耳鏡を使って外耳道、鼓膜を視診し、聞こえに影響のある異常をチェックします。
- 2 良好な鼻呼吸ができていのかどうか鼻鏡を使って鼻腔（鼻の中）を視診し、鼻閉（鼻づまり）、鼻水の原因となる鼻の状態をチェックします。
- 3 予備調査票や問診から、扁桃肥大、アデノイド（咽頭扁桃肥大）をチェックします。

耳

耳鏡という器具で、耳の中を診てもらいます。顔だけを横に向けます。右耳⇒左耳の順です。



鼻

鼻鏡という器具で鼻の中を診てもらいます。正面を向き、顔を少し上に向けます。



検診までに

○耳垢を取りましょう。
耳垢が詰まっていると鼓膜の様子が調べられません。毎年、耳垢が詰まって十分な検診ができない人がいます。



検診当日は

- 髪の毛の長い人は結ぶか、耳にかけてピンで留めましょう。
- 検診の前（入室前）に鼻水を取っておきましょう。

耳掃除の仕方

耳垢は、耳の入口あたりにできるので、1cm位の深さまで掃除をします。あまり奥の方には耳垢はありません。綿棒などを奥深くまで入れると、よけいに耳垢が中に入ってしまうことがあります。また、鼓膜を傷つける原因にもなるので、注意してください。耳の穴に傷をつけないよう、そっと耳垢を取りましょう。



★耳や鼻、のどは大丈夫ですか？思い当たることがないかチェックしてみましょう。

- ◆人に呼ばれても、気づかないことが多い。
- ◆耳だれがよくでる。
- ◆音が聞こえにくい。
- ◆耳が詰まったような感じがする。

- ◆かぜをひいていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが続く。
- ◆においを感じにくい。
- ◆鼻血が出やすい。

- ◆声が出しにくい（声がかすれる）。
- ◆喉が痛くなって、熱が出る。
- ◆食物を飲み込みにくい。

耳



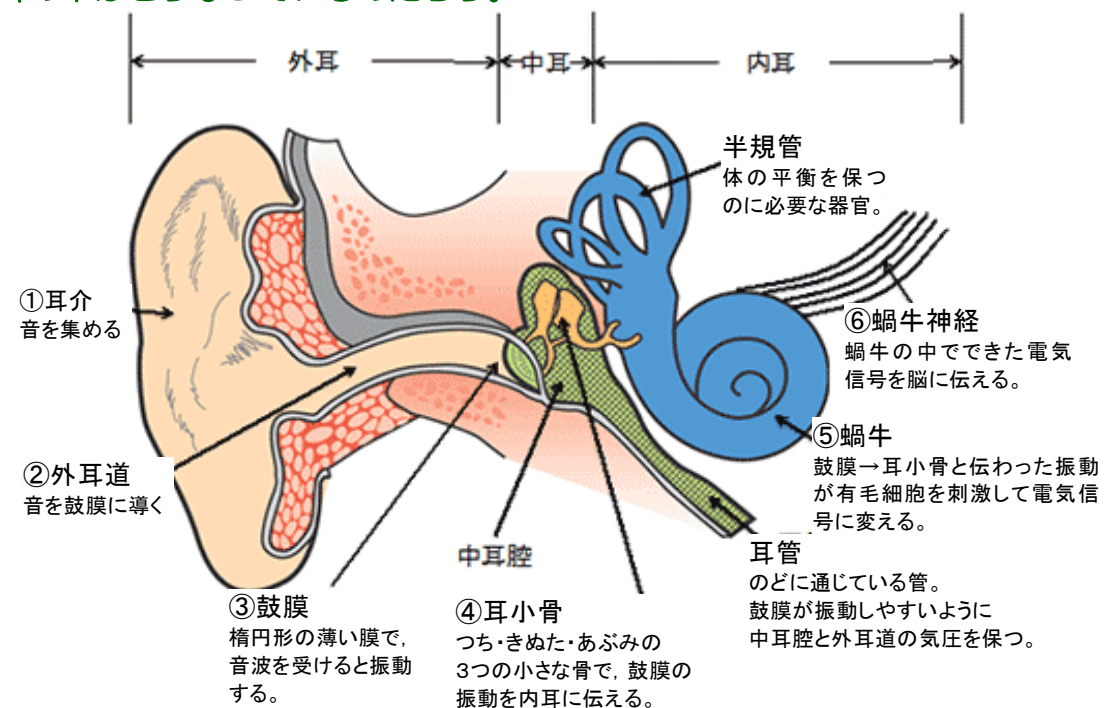
鼻



のど



★耳の中はどうなっているのだろう。



「急性音響性聴器障害」（いわゆるヘッドフォン難聴など）はヘッドフォンやイヤフォンを着けて、大きな音で、長時間、高い周波数の音を聴くことが原因で起こる難聴です。スマホやタブレットでイヤフォンをして長時間・大音量で音楽を聴いたり動画を見たりしていませんか？音楽や動画は適切な音量で耳を休めながら楽しみましょう。