ほけんだより
２０２３．４．２４（月）　NO．５
練馬区立石神井中学校　保健室

# 4月25日(火)は耳鼻科検診です！

明日は午前中に耳鼻科検診、午後は内科検診（３年Ａ・Ｂ・Ｃ組のみ）があります。先週からはじまっている内科検診もいよいよ折り返し地点。みなさんの協力のお蔭でスムーズに進むことができています。耳鼻科検診は、午前中４時間で全てのクラスに実施します。時間通りに終えられるように、ご協力お願いします。耳鼻科検診では、耳、鼻、喉に病気がないかを調べます。これらの器官は、話を聞いたり、匂いを嗅いだり、声を出したりと、生きていく上で大切なものです。

以下の流れをよく読み、しっかり診てもらいましょう。

耳鏡という器具で耳の中を診てもらいます。横を向いて座りましょう。

鼻鏡という器具で鼻の中を診てもらいます。前を向いて座りましょう。

舌圧子という道具を使ってのどを診てもらいます。口を大きく開けてください。

**場　所：保健室　　時　間：８時５０分から**

## 健康診断 受診心得

＊<u>耳にかかる髪は、ピンなどでとめておいてください。</u>

＊廊下や会場内では、静かにしていましょう。

＊校医さんに挨拶をして、気持ちよく検診を受けましょう！

**正しい耳掃除の方法を知っていますか？**

耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の３分の１は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の３分の２は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、１日に0.05㎜くらいの速さで外に向かって移動します。そして外側３分の１のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から３分の１までで十分。その奥に耳垢はないのです。