6月のほけんだより

令和４年６月２日
練馬区立大泉中学校
６月号　保健室

６月１５日（木）　耳鼻科検診です

耳・鼻・のどに異常がないかを確認します。

校医は上杉耳鼻咽喉科医院の **上 杉 恵 介（うえすぎけいすけ）先生**です。

●日時・・・・・・・６月１５日（木）　朝学活終了後～１１：３０（目安）

●対象・・・・・・・全学年

●注意・・・・・① 前日に耳の掃除をしておきましょう。

② 検診を受ける前に鼻をかんでおきましょう。

③ 耳が見えるように、髪は結ぶか耳にかけておいてください。

④ 耳をみてもらうときは、からだの向きを変えずに頭だけ左右に動かしてください。

【　『耳垢栓塞（じこうせんそく）』と言われたら　】

耳垢栓塞とは「鼓膜（こまく）が見えないくらい耳垢がたまっている状態」のことを言います。
このままプールに入ると中耳炎になる可能性があります。
プールの授業が始まる前に耳鼻科を受診し、耳垢をとってもらいましょう。

耳・鼻・のどはつながっている

鼻を強くかんだときに、耳に響いたことはありませんか。これは鼻の奥と耳が耳管という管でつながっているために起こるものです。また、のどと鼻の奥がつながっている部分はひとつの空間になっていて、空気の通り道になっています。

耳管

鼻の奥と耳の奥の中耳という空間をつなぐ管で、あくびやえん下をするときに開きます。

のど

食べ物のそしゃく、えん下、味覚に関わっています。リンパ組織が集まっていて免疫機能の役割もしています。

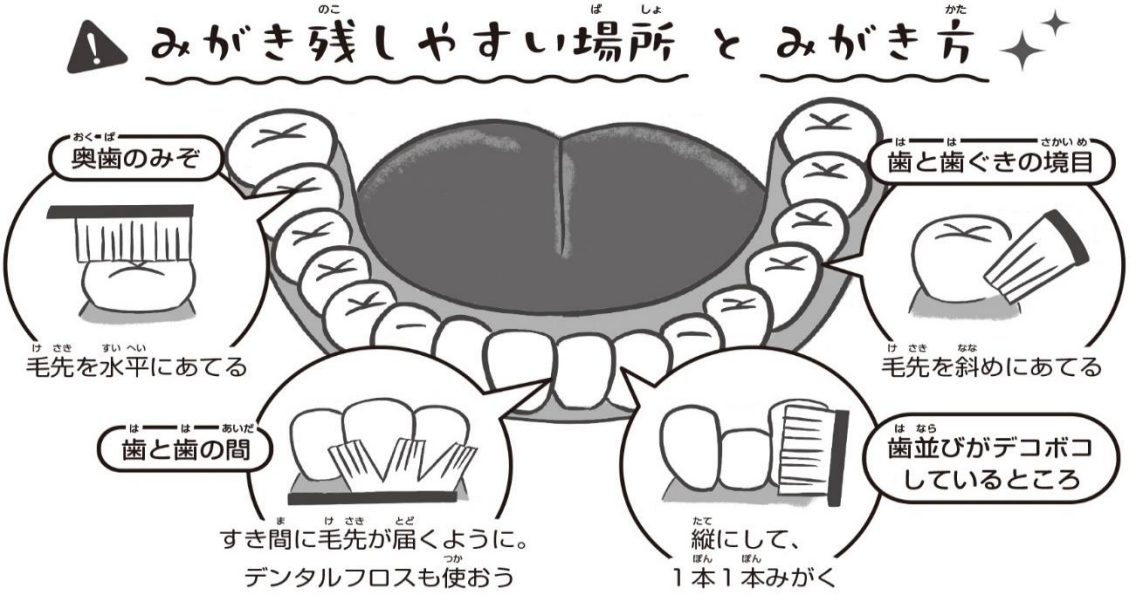
鼻腔

鼻からの吸気、呼気を通します。空気中のほこりを除き、加湿、加温して適切な状態にして肺に送っています。

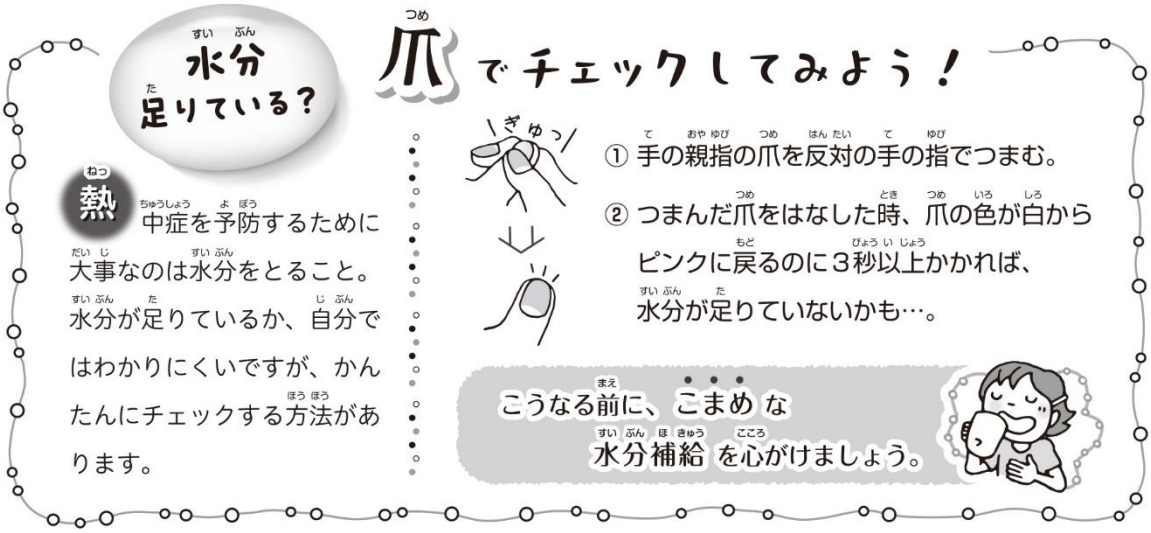
４月に歯科検診を実施しました。虫歯のあった生徒は、１年生が 32 名、２年生が 25 名、３年生が 22 名、10 組が 10 名。全体で 89 名でした。

歯医者さんに行って治療をしてもらうために、「受診のおすすめ」をお渡ししましたが、もう治療は済んでいますか？虫歯が悪化してしまうことを防ぐために、はやめに歯科で診てもらってくださいね。

受診後は、「受診報告書」を学校に提出してください。お願いします。



熱中症に注意しよう

６月になると、暑い日が多くなってきます。この時期は、それほど暑い日でなくても、暑さに体が慣れていないため熱中症になってしまう危険性があります。また、寝不足だったり、栄養の偏った食事をしていたりしても、体が熱中症になりやすい状態となってしまいます。

熱中症を予防するために、こまめな水分補給と、規則正しい生活をこころがけましょう。また、友達同士でコミュニケーションをとることでも熱中症を予防できます。「無理していない？」「水分とってる？」などとお互いに声をかけあうようにし、常に相手を思いやる気持ちをもっていてくださいね。