

保健だより

～健康診断～



平成 30 年 6 月 27 日
札幌市立八軒中学校保健室
1 年生号

明日は耳鼻科健康診断です

今年度最後の健康診断です

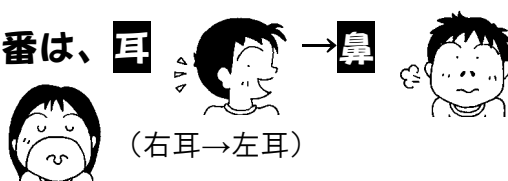
9:00～ 2階：保健室

健康診断をしてくださる先生

琴似タワープレイス耳鼻咽喉科の 滝沢 昌彦先生 です。



* 耳鼻科健診の受け方 *

1	出席番号順に整列します
2	髪の長い人は、髪の毛を耳にかけます
3	健康カードを記録の先生に渡します
4	検査の順番は、 耳 → 鼻 → のど  <u>* 耳を診てもらう時は、体は正面を向き首だけ動かします *</u>
5	検査が終わったら速やかに教室に戻ります ※健康カードは、その場に置いて戻ります

注意事項

- * 耳掃除をしておきましょう。
- * 検査の時は、髪が邪魔にならないように、耳にかけてください！
- * 検査中は静かにしましょう。

耳かきは
優しくね



* 耳鼻科健診で見られる項目 *

- 1、 耳の病気などはないか？（中耳炎・外耳炎・耳垢栓塞など）
- 2、 鼻の病気などはないか？（アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎など）
- 3、 のどの病気などはないか？（扁桃炎など）



学校生活で困ることのないように、学校医さんがみてくれます。

* 耳鼻科健診の結果について *

健康診断の結果、注意の必要な人・治療をおすすめする人へ
後日「結果のお知らせ」用紙をお渡しします。

用紙の渡らなかった人は、「異常なし」と判断してください。



中耳炎に 気をつけよう



中耳炎はどんな病気？

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳炎には、3つのタイプがあります。

急性中耳炎……急激に炎症がおきる（一般的にこれを「中耳炎」と呼んでいます）。

慢性中耳炎……炎症が長く続く。

滲出性中耳炎……耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる。悪化すると、難聴の原因になることもある。

どうして中耳炎になるの？

中耳や上咽頭（鼻の奥からのどの上のあたり）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどから細菌が入り込み、炎症がおきます。子どもの場合、カゼをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎にならないためには、 どうしたらいいの？

日ごろから、規則正しい生活をするのが大切です。特に、次のことに気をつけてね！

- ①耳はいつも清潔にしておく。
- ②プールやお風呂で耳に水が入ったときは、きちんと出す。
- ③カゼをひかないように、何でもよく食べ、よく体を動かし、ぐっすり眠る。
- ④定期的に耳の検査を受ける。



もしも中耳炎になったら…

中耳炎（特に滲出性中耳炎）になって長い間放っておくと、治りが悪くなります。また、よく中耳炎になる人も注意が必要です。場合によっては、抗アレルギー薬を飲んだり、切開して膿を出したりする処置が必要なこともあるので、きちんと耳鼻科を受診しましょう。痛みが治まっても、炎症が続いているケースもあるので、最後まできちんと治療することが必要です。



耳あかの話

耳の穴はきれいですか？ 耳あかがつまっていますか？ 耳あかは誰にでもあるもので、病気ではありませんが、耳そうじが不十分だと、耳がつまってしまいます。プールやお風呂の後、耳に水が入り、耳あかがふやけてつままる場合もあります。そうすると、耳がふさがったような感じがしたり、耳鳴りがしたり、音の聞こえが悪くなったりします。

しかし、耳あかがつまってしまった場合は、無理にとろうとははいけません。無理にかきだそうとすると、かえって耳の中を傷つけてしまうことがあるからです。



耳あかの ヒミツ

あなたの耳あかは、じくじく？
それともカサカサ？

耳あかには、じくじくとしめっているタイプと、カサカサにかわいているタイプの2種類あります。これは遺伝によるもので、日本人はカサカサタイプが多く（およそ84%）、ヨーロッパやアメリカの人はじくじくタイプが圧倒的に多いそうです（ほぼ100%）。

ちなみに、ほ乳類（赤ちゃんを生んで、おっぱいで育てる動物）はほとんどがじくじくタイプです。チンパンジーは、少数ですが、人間と同じようにカサカサタイプもいるそうです。

耳あかは、人類学（目や髪、体質など人種的な特徴や、文化の違いなど、人類について研究する学問）にとって大切なポイントであり、親子関係の鑑定などにも利用されています。実は、耳あかは、なかなかあなどれないものなのです。

