

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和元年 5月8日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

明日は、耳鼻咽喉科検診～健康診断は自分のからだと健康のことを知るチャンス！～

- 1 検診日時 5月9日(木) 13時20分～
- 2 場所 保健室
- 3 対象 1年生全員、2、3年生で4月提出した 保健調査票で、検査を希望した生徒
- 4 検診の受け方・・・**右耳→左耳→鼻→のど**の順で、検診を受けます。

耳に髪の毛がかからないように工夫してきてください。

検査のポイント



- ・右耳を校医の先生に向け、次は左耳、正面を向いて鼻をみてもらい、最後にのどを調べます。
- ・一度にたくさんの箇所を見るので、前の人の検査の様子を見て素早くまねしよう。

髪の毛が耳にかからないように、耳の後ろでめたり、結んだりしよう。



耳鏡

中耳炎、外耳炎などの症状がないか



鼻鏡




アレルギー性鼻炎などの症状がないか



舌圧子

へんとう炎などの病気の症状がないか


こんなことを調べます



- ・耳あかがたまっていないかどうか？
- ・炎症があるかどうか？（外耳炎、中耳炎）
- ・耳がよく聞こえるかどうか？（耳がよく聞こえないその原因は？）
- ・鼻炎、アレルギー性鼻炎があるかどうか？
（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、臭いをかぐ力が弱まる等の症状）
- ・副鼻腔炎（蓄膿症）があるかどうか？（鼻に膿がたまる病気、頭が重くなる）
- ・扁桃肥大、扁桃炎などがあるかどうか？
- ・アデノイドがあるかどうか？
（耳が聞こえにくい、耳鳴り、鼻づまり、口をあけていることが多い、かぜをひきやすい等の症状）
- ・発音、発声が正しいかどうか？

耳鼻科検診で見つかる病気や症状

アレルギー性鼻炎



アレルゲン（アレルギー反応を引き起こす物質）が鼻の粘膜から侵入することで起きる炎症です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、頭痛、目の充血、涙が出るなどの症状があります。

毎年同じ時期になると起きる「季節性アレルギー性鼻炎」は、花粉が原因であることが多く、年間を通して起きる場合は、ハウスダストやダニが原因であることが多いです。

耳垢栓塞(じこうせんそく)

「耳あか」が固まりになり、耳の穴をふさいだ状態です。洗髪や水泳などで耳あかが水分を吸い、ふくれあがることで起こります。

症状は聞こえにくくなったり、耳鳴りがします。耳鼻科を受診して、耳あかを取ってもらいましょう。



扁桃腺肥大(へんとうせんひだい)

扁桃腺が普通より大きくなっている状態です。問題がないことが多いですが、呼吸しにくい、食べ物が飲み込みにくいなど、支障がある場合は、専門の医師に診てもらった必要があります。

受診のすすめを もらったらどうするの？



受診のすすめをもらった場合【プールの授業が始まる前まで】には病院へ行くようにしましょう。耳にプールの水が入ると耳垢がふやけて「外耳炎」や「鼓膜炎」などを起こすことがありますし、鼻炎のままプールに入ると「急性中耳炎」「滲出性（しんしゅつせい）中耳炎」を起こすことも・・・。



その後の自分の状態を少しでも悪化させないようにするためにもぜひ病院で適切な治療と処置をしてもらってくださいね。