

ほけんだより　高森中　保健室　令和7年6月30日

【耳鼻科検診があります。】

耳鼻科検診では、耳や鼻、喉の状態、アレルギー症状をみます。

日時	7月3日（木） 16時～
担当される先生	地域医療センター 上村先生
受ける学年	1年生



○髪が耳にかかっている人は耳にかけておきましょう。

○3年に1回の機会です。なるべく欠席がないよう
お願いします。

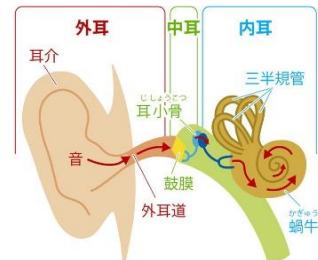
○耳の中をみてもらいます。耳垢など掃除しておいてください。

【音が聞こえるしくみ】

外耳、内耳、中耳が連携して音を電気信号に変換し、
脳に伝えています。

音が聞こえにくい時は耳の中の細胞が傷ついている事も
あります。なるべく早めに受診しましょう。

耳には平衡感覚を保てるようバランスを調整する役目も
あり、ふらつき・めまいがする時は耳の病気の事もあります。



【鼻・耳・喉の健康のために、こんな事に気をつけよう】

①イヤホンを使う時は音量、時間に気をつけよう

○大きい音で聞いていると内耳の蝸牛にある細胞が損傷し難聴を引き起こされる事
があります。

○長い時間、イヤホンをはめていると耳の中が蒸れたり、外耳が傷つく事があります。
連続して使わず、10分程途中ではずすなどしましょう。

②鼻水はすすぐらず、やさしく片方ずつかもう

すると、鼻水に含まれる細菌やウイルスが鼻の奥や耳に運ばれ、炎症を悪化させる可能
があります。また、両方一緒にかむと、鼻の奥に圧力がかかり、炎症を悪化させます。

③鼻呼吸を意識しよう（口をとじて、鼻から息を吸おう）

鼻から吸うと、口の乾燥が防げるだけでなく、鼻というフィルターを通してから
空気中の菌などが体内に入るので、病気にかかりにくくなります。

また、冬の時期など冷たい空気も鼻腔を通る間に適温に調節され、喉や肺を痛め
にくくなります。