



令和3年3月1日 津奈木町立津奈木中学校 保健室：出口友理恵
暖かく感じられる日が増えてきました。花粉症の人は、しっかり対策をしていきましょう。3月1日発行の熊本県PTA新聞に津奈木中学校の保健委員会の取組が掲載されました。

津奈木中 進化し続ける コロナ対策

◆【腕で操作?】2/22~



2月上旬、保健委員のAさんとBさんから、「水道のハンドル部分からの感染が心配です。」と相談がありました。特に歯みがきのときに飛沫が直接ハンドル部分につくことや、飛沫が手についてそのままハンドルを触ることでの感染が心配されます。そこで、保健委員がハンドルをレバータイプに交換して腕で操作できるようにしました。先日、給食時間に保健委員から歯みがきのときは私語をしないことや腕で操作することについて連絡がありましたので、徹底していきましょう。



◆【いつでもピー!】2/19~

生徒昇降口で、登校時間や休み時間、放課後等に「ピー」という音が鳴っています。その正体は非接触検温計です。高さは2段階に調節でき、いつでも、誰でも、1秒で検温ができます。37.4℃以上でアラート音が鳴ります。登校時や部活動前は検温しましょう。

◆【人と接触なしの実習?】2/10

例年、2年生の保健の授業では実習を通してきずの応急手当の方法について学びます。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染予防の観点からペアで包帯法や固定法の実習を行えません。そこで、前腕の模型を使って実演し、生徒たちは個人で手当の練習をしました。骨折などの疑いがある場合は、固定具の代わりに雑誌、三角巾の代わりにレジ袋が使えることを覚えておきましょう。



“受診や治療のお知らせ、もらってそのままになっていませんか?”

1学期に行った健康診断(歯科、眼科、耳鼻科、内科等)で受診や治療や必要な人にはお知らせを配付しました。まだ、受診や治療や済んでいな

～3月3日は耳の日～

耳の穴の中や奥で起こる病気に注意しよう

指導 耳鼻咽喉科内藤クリニック 院長 内藤 恵理 先生

耳は、私たちが「耳」と呼んでいる、外側に出ている「耳介」だけではなく、耳の穴の奥にある、「鼓膜」などのさまざまな器官も含まれています。耳の穴の中や奥で病気が起こると、痛みが出るだけでなく、音が聞こえにくくなって、将来にわたって悪い影響を及ぼすこともあります。

耳の穴の奥で起こる病気やそのサインを知っておき、何か異変を感じたら、病院で診てもらいましょう。

耳で注意が必要な症状

下に挙げた症状があるときは、病院で診てもらいましょう。

耳の中に痛みがある

音が聞こえにくく感じる



耳の中でガサガサと音がする
耳鳴りがする



ほかにも

- ・耳が詰まっているように感じる (耳がふさがったように感じる)
- ・耳の中に小さいもの (異物) が入った など

おうちの人へ 子どもの「聞こえにくい」サインを知ろう

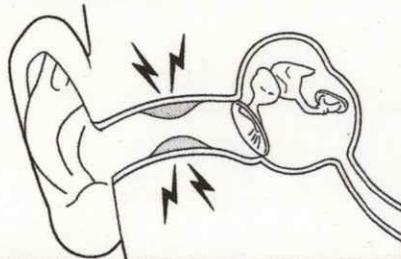
耳に何か異常が起こり、音が聞こえにくくなっていても、子ども自身があまり「聞こえにくい」ことをおうちの人に言わない場合があります。「テレビの音を大きくする」、「呼びかけに反応が悪い」、「何度も聞き返す」、「耳をよく触る」などの行動は、聞こえにくくなっているサインの場合があります。



耳の穴の中や奥で起こる病気

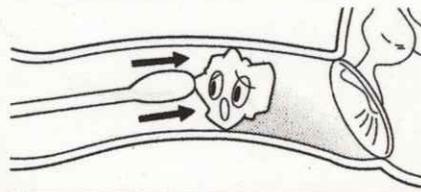
外耳炎

指の爪や耳かきなどで外耳道 (耳の穴の奥) の皮膚が傷ついて、そこから細菌が入り、外耳道が腫れて、かゆみや痛みが出ます。かゆみや痛みがあるときは、耳の中を触らずに、病院で診てもらいましょう。



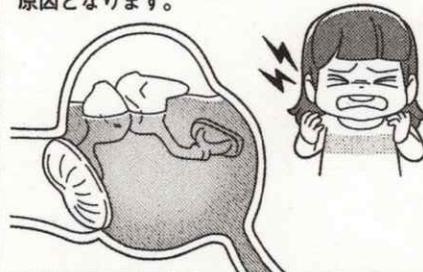
耳こう栓そく

耳の穴の中が「耳あか (耳こう)」で詰まっている状態です。本来耳あかは自然に取れて、外に出ていきますが、外耳道が狭かったり、耳掃除で耳あかを奥に押し込んだりすることで、耳あかが詰まってしまう、音が聞こえにくくなります。無理に取ろうとせずに、病院で診てもらいましょう。



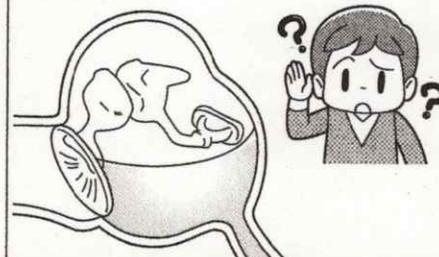
急性中耳炎

鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分が細菌に感染して、うみがたまり、耳の痛みや熱が出ます。かぜをひいたときなどに、鼻やのどで増えた細菌が中耳に入ることが原因となります。



しん出性中耳炎

鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分に「しん出液」という液体がたまることで起こる病気です。痛みはありませんが、耳が詰まった感じになり、音が聞こえにくくなります。



音を大きくして聞くのは危険!

ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽などを聞き続けていると、耳の一番奥にある「内耳」と呼ばれる部分が傷ついて、音が聞こえにくくなることがあります。内耳が傷ついて聞こえにくくなると、その後も回復しない場合があるため、音を大きくして聞くのはやめましょう。

