

# ほけんだより 6月

令和7年6月4日(水)No.11  
能登町立松波中学校 保健室

6月に入り、雨の日が増えてきましたね。気圧の低下や寒暖差で体調がすぐれなかつたり、気分が乗らないと感じたりする日が増えるかもしれません。梅雨の時期を乗り切るために、「朝起きたら朝日を浴びる」「湯船にしっかり浸かる」といった、朝シャキッと起きられて、夜はぐっすり眠れるような生活を心がけましょう。

また、耳の内耳<sup>ないじ</sup>というところには、気圧の変化を察知するセンサーがあるとされています。耳を温めたり、マッサージをしたりして耳の血行を良くすることも効果的です。



## 6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！

**歯と口の健康週間**

歯と口の健康習慣とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。歯と口は食事や会話などを楽しむ上で大切なものです。口の健康を維持することによって全身の健康を守ることにもつながります。お家の歯みがき等に加えて定期的に歯科検診やかかりつけ歯科医院で口腔ケアを受けることが大切です。自分では気づきにくい歯や口のトラブルを早期に発見することができます。

保健給食委員会では歯と口の健康に関するクイズを作成し、6月3日(火)朝に発表を行いました！

保健室から、4月の歯科検診で、虫歯・歯垢・歯肉の炎症が見られた人におたよりを配布しています。保健室前には、治療に行った人の数が分かる掲示もしています。自分の歯を大切に、早いうちから治療に行きましょう。



保健行事	日時	対象
耳鼻科検診	6月5日(木) 14:00～	1年生
眼科検診	6月9日(月) 14:00～	1年生
内科検診	6月19日(木) 14:20～	全学年

### ～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【6月】～

月曜日：2日、9日、16日、30日 11:00～14:00

木曜日：5日、12日、19日、26日 8:00～14:00



### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【6月】～

金曜日：6日、13日、20日、27日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

1年生のみなさん／

## 明日は耳鼻科検診があります！

▶耳鼻科検診の目的→耳、鼻、のどは、呼吸をする、物を飲み込むという、生きていく上で欠かせない役割を持っていると同時に、声を出す、音を聞くなどのコミュニケーションに必要な役割を果たしています。耳鼻科検診では、その耳や鼻・のどに病気がないかを調べます。

○対象:1年生

○日時:6月5日(木) 14:00~

○場所:保健室

○注意:前日は軽く耳の掃除をしましょう。(耳を傷つけないようにやさしく)

髪が長い人は髪を結んで耳が出るようにします。

検査前、少なくとも30分以内は鼻をかまないようにします。

13:55までに保健室前

に並びましょう



### 【検診の受け方】

- ①自分の名前「〇〇です」と「お願いします」をはっきり言います。
- ②耳鼻科の先生と向い合わせで座ります。
- ③耳・鼻・喉を順番に診ていきます。

耳



じきょう  
耳鏡という器具で耳の中を  
診てもらいます。  
横を向いて座りましょう。

鼻



びきょう  
鼻鏡という器具で鼻の中を  
診てもらいます。  
前を向いて座りましょう。

喉

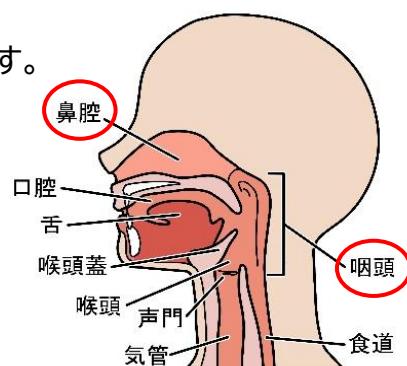
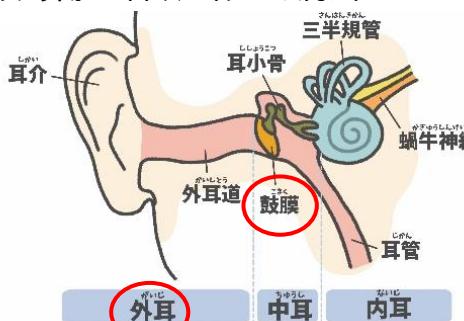


ぜつあつし  
舌圧子という道具を使って  
のどを診てもらいます。  
口を大きく開けてください。

- ④検査が終わったら、「ありがとうございました」をいい、静かに教室に戻ります。

### ★耳・鼻・喉の、どこを診るの？

→外耳道・鼓膜・鼻腔・咽頭を診て、病気がないか調べます。



### ★耳鼻科検診でどんな病気が見つかるの？

- 耳垢栓塞 →耳垢がたくさんたまって聞こえが悪い状態。
- 急性・慢性中耳炎 →ウイルスや細菌が入り、耳が痛む状態。放置すると難聴の原因になります。
- 副鼻腔炎 →鼻がつまり黄色い鼻水ができる状態。頭痛になることもあります。
- アレルギー性鼻炎・鼻かぜ →花粉やダニなどのハウスダストによる鼻の症状。