

# ほけんだより

けんこうしんдан  
健康診断

りんじごう  
臨時号

令和7年5月

翠と溪の学び舎

玉堤小学校 保健室

じびかけんしん

## ★耳鼻科健診があります

じびかけんしん  
耳鼻科健診では、耳や鼻、のどに病気がないかを調べています。

### 【おうちですること】

①健診の前日までに耳を清潔にしておきましょう。

②髪の長い人は耳に髪がかからないように、結ぶかピンでとめてきてください。

### 【耳鼻科健診の受けかた】



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。

鼻鏡という器具で鼻の中を診て  
もらいます。前を向きます

耳鏡という器具で耳の中を診て  
もらいます。横を向きます

### 【耳鼻科健診で結果のお知らせをもらったら】

耳垢閉塞や鼻炎は、入水により悪化する可能性があります。プール指導の前に  
必ず受診して、授業に参加できるかどうか確認してください。

クイズ このほけんだよりのなかで、「耳・鼻」は合わせて何個あったかな? こたえは…うらへ!

# ほけんしつのちょこっとコラム

## の もの よ 乗り物酔いの仕組み

耳は音を聞くだけでなく、姿勢をたもつ機能があることを知っていますか？耳の中にある内耳という器官がその役割をはたしています。乗り物酔いは、乗り物に乗って動いたりスピードの変化があったりして、内耳が刺激を受けると起こります。乗り物酔いをふせぐために、

- しっかり睡眠をとる。
- 乗り物に乗る日は食べすぎない。
- 乗り物の空気の入れ換えをする。
- 遠くの景色を見る。

などをしましょう。