



令和8年2月24日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿健一郎

梅丘中学校の梅の花も満開を迎え、少しずつ春らしさを感じる頃となりました。一方でまだまだ冷え込みが強く体調にも気を付けたい季節です。インナーを着込んだり、アウターで調節したりと体温調節を心がけましょう。

「学校保健委員会」を開催しました！

2月5日に学校保健委員会を開催しました。今年度は、耳鼻科校医の先生に「嗅覚障害」についてご講話いただきました。ご講話いただいた内容を皆さんに共有します。

1 において何？

人は「五感」とよばれる5つの感覚を使って、周りの世界を感じています。

五感とは…視覚（見る）、聴覚（聞く）、触覚（さわる）、味覚（味わう）、嗅覚（においをかく）

五感の中で「嗅覚」は、においを感じる大切な感覚です。

2 においはどうやって感じているの？

鼻の奥には「嗅上皮」という部分があり、ここでにおいを感じています。空気中のにおいのもとが鼻に入ると、神経を通して脳に伝えられ、「いいにおい」「くさい」などと判断されます。

3 嗅覚障害って何？

嗅覚障害とは、においが分かりにくくなったり、まったく分からなくなったりすることです。また、実際とはちがうにおいを感じることもあります。

4 主な原因

- ① ① ②
- ③ ④ ⑤

5 こんな症状は要注意!

- ・においがまったくしない
- ・においが弱く感じる
- ・変なにおいがする
- ・味がわかりにくい

6 病院ではどんな検査をするの?

- ・においの検査(何のにおいか当てる)
- ・鼻の中をカメラで観察
- ・CT や MRI 検査など

7 治療方法

原因に合わせて、飲み薬や点鼻薬(鼻のスプレー)、手術や嗅覚トレーニング(様々なにおいをかく練習)などを行います。

8 嗅覚を守る生活のポイント

- ・かぜやアレルギーをきちんと治す
- ・鼻を強くかみすぎない
- ・頭をぶつけないように注意
- ・生活リズムを整え、よく寝る
- ・バランスの良い食事をとる

さいごに

においは、危険を察知したり、おいしさを感じたりする大切な感覚です。おかしいなと思ったら、早めに耳鼻科を受診しましょう。