

治療のお勧めをもらった人は早く治しましょう

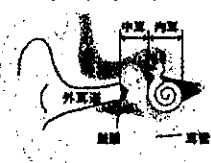


6月8日の耳鼻科検診で定期健康診断の学校で行う検診は終了しました。

結果については、疾病の疑いがあった人のみ『お知らせ』をお渡ししています。

特に、下記の疾病の疑いがあった人は、プールの授業が始まる前に早めに専門医に診ていただくことをお勧めします。

耳鼻科 耳垢栓塞



耳垢（耳あか）はプールに入ったときに水を吸って柔らかくなり、ますます外耳道をふさぎ、外耳道炎の原因になります。また、長い間、鼓膜に空気が触れないため、難聴の原因になります。耳垢栓塞のように、耳垢が固まってがっちり詰まってしまうと、家庭でとるのは無理です。「所見A」の耳垢は専門医の受信が必要です。家庭での除去は難しいです。耳鼻科診療所に行ってとってもらいましょう。

・外耳道炎・・・耳の穴の中の皮膚の炎症で、痒みや痛みを伴います。多くの場合耳掃除の際に傷をつけて起こります。耳掃除は入り口付近だけにしましょう。

・外耳異物・・・外耳の奥に異物（多くは髪の毛）が入ってしまった状態です。家庭で取り除くのは無理ですので、耳鼻科に行ってとってもらいましょう。

・鼻炎・・・鼻炎は、鼻汁、鼻のかゆみ等の症状が出ます。アレルギー性鼻炎と急性副鼻腔炎が混じったものや鼻風邪も鼻炎ということがあります。鼻をかんで鼻汁をしっかりと拭き取っておくことが衛生的に見ても、中耳炎を予防するためにも大切です。鼻をかむときは、片方ずつやさしくかみましょう。



鼻炎を放置すると副鼻腔に膿がたまる副鼻腔炎（蓄膿症ともいう）にもなりかねません。炎症があるままプールに入ると発熱する場合があります。今回の検診では、両方の鼻腔が炎症でふさがっているものを「所見A」としてお知らせを渡しています。両方の鼻腔がふさがっていると、睡眠にも支障をきたし、学習にも集中できません。専門医の受診をお勧めします。

・目の病気・・・流行性角結膜炎は、伝染性の強い病気なので、かかりはじめの一週間は絶対にプールには入れません。

アレルギー性結膜炎もプールの塩素でひどくなる場合があります。結膜が赤く炎症を起こしている方に受診のおすすめをお渡ししました。受診するよう指示のあった人はプールに入る前に眼科医に診てもらいましょう。

お願い

検診を欠席した生徒には、個人で学校医の診療所に行って受診するよう「定期健康診断のお知らせ」をお知らせしています。特に、内科、耳鼻科、眼科については水泳指導が始まる前に受診するようにしてください。受診した結果は「定期健康診断の結果」に書いてもらい、学校へ提出してください。

保健室のつぶやき 梅雨時のこの時期特有の体調不良になったら・・・

梅雨の季節になりました。高気圧と低気圧が入れ替わりが激しく、ある日は夏日だったり、急に雨が降り出して肌寒い日が続いたりするために自律神経のバランスも崩れて、だるい、眠い、風邪をひきやすい、頭痛めまいが続いたりします。（私も頭痛、めまいが・・・）こんな時こそ、生活リズムを整えて。いつもの時間に寝起きする、三度の食事をしっかりと、代謝をよくする温かい食べ物をいいただく、血液の循環を良くするウォーキング、ジョギングなど有酸素運動をする、お風呂は就寝1時間前に入り、シャワーでなく38℃から40℃の湯船にゆっくり浸かるとよいでしょう。それでも不調が続くようなら小児科を受診しようね。