

# 保健だより



仙台市立川前小学校  
平成20年9月2日  
No. 7

～おうちの人といっしょによんでください～

夏休みが終わって一週間がたちました。先週は、体調を崩す児童が少なく、いいスタートが切れました。しかし、残念ながら今週になって、体調不良を訴え、保健室を訪れる児童が増えてしまいました。早く学校の生活リズムに慣れるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう。

<9月の保健目標>

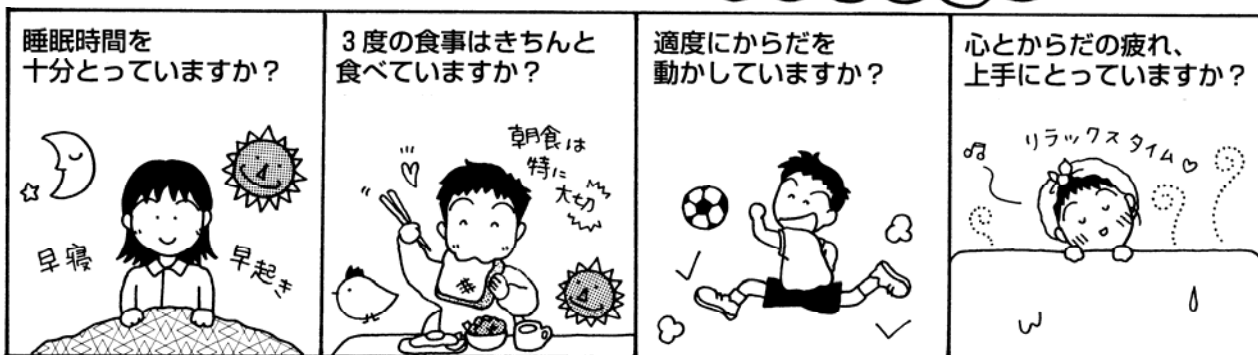
きまりよい生活をしよう



## 「早寝・早起き・朝ごはん」

で元気いっぱい!

生活CHECK



## \* \* 学校保健委員会を開催しました。\* \*

8月27日(水)に、学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会は、児童の心身の健康と安全に関する事項の研究や諸問題を協議するなど、学校保健の保持増進を図ることを目的として、学校医・学校薬剤師の先生方、父母教師会の役員の方々、学校関係職員の参加のもと、毎年開催しています。今年、公開学校保健委員会ということで、あらかじめ保護者の方からいただいた校医の先生方への質問事項について、回答していただくという形をとりました。この日は、管理校医の松原雄先生と歯科校医の渡辺康文先生にお越しいただいて、体の成長や病気のこと、口腔衛生について最新の医学情報も交えてお話を伺いました。記録は現在まとめておりますので、はじめに文書でいただいた先生方の回答をご紹介します。

(眼科については、次回掲載します。)

### ★耳鼻科について(陳 志傑先生)

#### ①耳掃除について

耳の掃除で耳かき棒を使うのは耳垢を取りやすいのですが、引っかいてしまうことが多いです。耳掃除はあまりしなくてもよいのですが、気になる人は、月に1～2回程度にして綿棒を使用の方が無難でしょう。耳垢は外耳道表皮の角化脱落細胞や空気中のほこりと耳垢線からの分泌物が混じったもので、乾性の耳垢と湿性の耳垢があります。耳垢は自然に外耳道から外に押し出されてくるので、普通は綿棒で簡単に取れます。



耳の掃除をする時は、市販の綿棒は大人の外耳道にとっても太すぎるので、ましてや子どもの耳垢を取る場合、逆に耳の奥に押しこんでしまうこともあり注意が必要です。ただやみくもに取ればよいというものではありません。具体的には、耳垢が外耳道の入り口に出てきて確実に取れそうな場合だけ、細い綿棒か耳かきを使用して、こすらないようにそっと取ることが耳掃除のコツです。外耳道の奥の耳垢を取る時に特殊な器械と道具が必要なので、耳鼻科専門の病院で処置してもらった方が無難でしょう。

## ②耳に水が入った場合の対応について

健康な耳に水が入っても病気になることはありません。中耳炎は、鼓膜の内側の中耳という部屋が炎症を起こしたものです。中耳は外側から鼓膜に隔てられているわけですから、耳に水が入っても直接影響を受けることはないのです。耳に入った水は、おおよそ2～3日で蒸発してしまいますので、心配はいりませんが、耳が詰まった感じが耐えられない時には、脱脂綿を「こより状」にして、やさしく耳の奥にねじこんでいくと、水が脱脂綿に吸収されてとれることもあります。このような時、決して耳かきやつまようじのような硬いもので、取ろうとしないでください。必ず外耳道の皮膚に傷がつき、外耳炎になります。取れないような時には、耳鼻咽喉科専門医への受診をお奨めします。



## ③鼻すすりについて

小さなお子様は、鼻が上手くかめず、そのため、鼻すすりして鼻水を飲んでしまいます。たまに鼻すすりしている程度であれば問題はありませんが、ほぼ毎日のように鼻すすりしているのはよくありません。鼻水には細菌やウイルスを外に洗い流すという役割があります。鼻すすりすると、せっかく鼻水がからめとった細菌やウイルスがのどや気管に流れてしまい、炎症を起こしてしまうことがあります。また、鼻すすりは急性中耳炎や滲出性中耳炎の原因にもなります。鼻の奥は中耳とつながっています。鼻の奥と中耳をつないでいる器官を耳管（じかん）といいます。鼻すする度に中耳内の圧力が陰圧になり、細菌やウイルスが鼻の奥から中耳に侵入しやすくなります。特に、小児の耳管は太くて短く、耳管の傾斜も緩やかであるため、細菌などが侵入しやすいので注意が必要です。このように鼻すすりはよくないのですが、鼻がかめない子どもにとっては鼻をすするしかありません。鼻がかめるようになるまでは、親が手助けしてあげる必要があります。小学校低学年くらいまでは、鼻がうまくかめない子どももいます。あせる必要はありませんので、ゆっくり気長に教えてあげましょう。ただ、鼻すすりを放置していると、鼻すすりが癖になってしまうこともありますのでご注意ください。鼻水は風邪や鼻炎や副鼻腔炎などが原因で増えます。鼻水、鼻づまり、鼻すすりが長引く場合は、お近くの耳鼻科で、これらの病気の治療を受けましょう。



## 1年生の保護者の皆様へ

仙台市では、小学校低学年までに多発する滲出性中耳炎を早期発見するため、毎年小学校1年生を対象に「インピーダンスオージオメータ」という機器による中耳検査を実施しています。本校では、9月11日（木）9：50～家庭科室で行います。検査の結果は、届き次第ご連絡させていただきます。（当日欠席した場合は、追加の検査日が予定されていませんので、あらかじめご了承ください。）なお、現在耳鼻科通院中又は耳の中にチューブが入っているお子さんは、11日まで連絡帳等で担任にお知らせください。

