

パズル

根室市立落石中学校
ほげんだより
耳鼻咽喉科健診号(3年生)
平成26年7月7日

耳鼻咽喉科健診があります(3年生対象)

日時 7月8日(火) バス出発時間 10時40分
場所 海星小中学校

*10時35分玄関集合→上靴を持ってバスに乗り込みます。

*バスは落石小学校と昆布盛小学校の児童を乗せてから海星小中学校へむかいます。
後から乗る人達のことを考えて座って下さい。

☆☆☆必ず守ってほしいこと☆☆☆

■髪が長い人は、耳にかからないようにしぼるか、ピンでとめてきて下さい。

■健診をしている時は、自分の番が来るまで静かに待っていて下さい。

耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p> 	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p> 
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。</p> 	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べろ)を おさえます。</p> 

※ 検査の前日は、耳のそうじをしてきれいにしておきましょう。 ※

あなたは鼻呼吸？それとも口呼吸？

人間のからだは、鼻から空気を吸い込み、鼻から出すという鼻呼吸をできるように作られています。鼻には、吸い込んだ空気中の有害物質を、自然に取り除く濾作用や、空気に適度な湿度を与える加湿作用などがあります。

ところが、ずっと鼻がつまっていることが原因になったり、あるいは幼児の頃から鼻呼吸の習慣で、口呼吸をしていると、このような作業がはぶかれてしまいます。すると、有害物質が直接、からだの中にとりこまれてしまったり、のどが乾燥し、鼻の中に汚れがたまり、ウイルスが増えやすくなってしまいます。

このため、免疫力が低下したり、アレルギーになりやすいという報告もあります。一度、自分の呼吸を意識してみるとよいかもしれません。