



# 保健だより③

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2022.5.31

宇部工業高校 保健室

少しずつ新型コロナウイルス感染対策の規制が緩和されてきました。しかしながら、山口県でも新規感染者数の高止まり状態が続いており、ひとりひとりの感染予防対策がますます重要になってきます。熱中症対策を優先しつつ、引き続き基本的な感染予防対策（三密の回避、マスクの着用、まめな手洗い・手指消毒、十分な換気など）の徹底をお願いします！！

## 意外と危険 ☹️ 梅雨時期の熱中症

梅雨時期は気温が高くなくても湿度が高いので、汗が蒸発しにくくなり、体の余分な熱がこもりやすくなります。また、身体がまだ高温多湿に順応できていないので熱中症発生のリスクが高くなります。(口)

汗をかきやすい体づくり



こまめな水分補給

喉が乾く前に！

汗を蒸発させやすい環境



## 健康診断もう少し続きます👍

～自分のカラダを知り、気づき、バージョンアップする機会にしよう～



### 眼科検診

1・2年生:6 / 2(木)、3年生:6 / 9(木)

「目（結膜、角膜）や目のまわり、まつ毛、まぶた」の健康を調べます。

例えば・・・



### # 眼瞼炎

目の周囲のただれ、かぶれ、かさが見られ、かゆみや痛みがある。

### # 麦粒腫

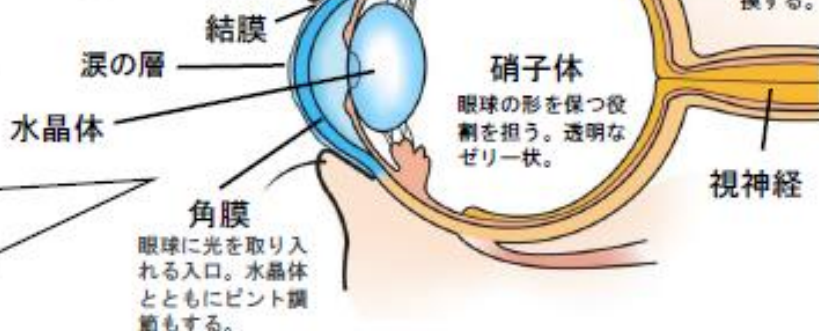
まつ毛の根元に菌が入ることで、腫れたり、赤くなる。病院で診てもらい薬を使って症状が治まるのを待ちます。

### # 内反症

さかまつげのこと。異物感があり、角膜が傷つくことがある。

### # ドライアイ

涙の量が減ったり、涙の成分が変わることで起こる。目が乾燥するだけでなく、角膜を傷つけて視力低下の原因にもなる。



視覚的な映像（光情報）を神経信号（電気信号）に変換する。

硝子体  
眼球の形を保つ役割を担う。透明なゼリー状。

角膜  
眼球に光を取り入れる入口。水晶体とともにピント調節もする。





# 耳鼻科検診

## 6/7(火) 全学年

「耳と鼻とのおど」の健康を調べます。

当日は、耳そうじとうがいを忘れずに＆静かにね。



### 検診の順番と器具の紹介

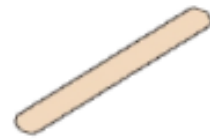
**1 耳(耳鏡)** → **2 鼻(鼻鏡)** → **3 のど(舌圧子)**



耳の穴に入れて中を見ます



鼻の穴をグイッとひろげます



一瞬おえっとなるかも♡\_<

(▽) ワンポイント知識 (▽) 耳のしくみと疾患 (▽) 鼻のしくみと疾患 (▽) のどのしくみと疾患 (▽) 自分ののからだのしくみを知って生涯健康! (▽)

水泳の授業が始まる前に  
要チェック!

### # 耳垢栓塞

耳垢で耳の穴がふさがっている。

耳介 音を集める  
外耳道 音を共振させる

鼓膜 空気の振動を増幅させる  
耳小骨 鼓膜の振動をさらに増幅させて蝸牛に伝える  
蝸牛 音の信号を神経に伝える

外耳 中耳 耳管 内耳

耳管の咽頭への開口  
外鼻孔  
気管

### # 滲出性中耳炎

鼓膜の内側に水がたまっている。気づかぬうちに進行する。

### # 慢性中耳炎

炎症を繰り返して鼓膜に穴があいている。放置すると難聴になる危険も

### # 副鼻腔炎

においがわからない、頭痛、痰がからむ咳など色々な症状のもとになる。

### # アデノイド肥大

鼻の奥にある咽頭扁桃が大きくなっている。耳や鼻の病気の原因に…

副鼻腔  
鼻中隔 鼻の左右を分ける壁