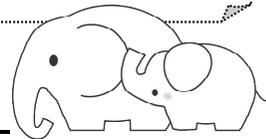


ほけんだより

2020年12月

北中 保健室

耳鼻科検診号



明後日は…耳鼻科検診！

日時 12月2日(水) 9時30分～

場所 保健室

対象者

- ・1年生全員(ただし治療中の人を除く)
- ・2、3年生の人で、健康調査票で不調を訴えていた人



※2年、3年生で、このほけんだよりを買った人は、健康調査票の耳鼻科の項目にチェックが付いていました。それ以降で病院を受診したり、現在は症状が消失した人は耳鼻科検診が不要なので保健室まで申し出てください。



*毎年、検診で「耳あか」をとりましょうと言われる人がたくさんいます。**耳掃除**をしておこう！

綿棒を使って
しようね。

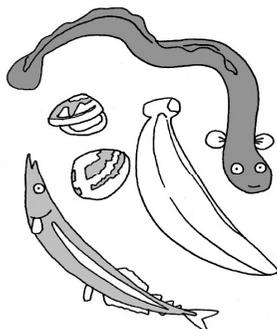


あわてないで、いすにすわって、少し下を向き、親指と人差し指で小鼻を押さえよう

★検診では、耳・鼻・のどに、病気がないかをみます★

耳には2つのはたらきがあるって知っていますか？
1つはもちろん音を感じること(聴覚)。
2つ目は身体の動きを感じ、バランスを保つこと(平衡感覚)。
大切な耳の健康を保つために日頃から注意しましょう。

1. 騒音や大きな音は難聴の原因になることもあります。ヘッドホンステレオのボリュームは控えめにするなどして、耳にやさしい環境づくりを心がけましょう。



2. バランスのとれた食事を心がけ、特に神経の老化予防に効果的なビタミンB1、B2、B12を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。(胚芽米、豚肉、うなぎ、レバー、あさり、さんま、バナナ、etc.)

3. ストレスが原因で耳鳴りなどの症状を引き起こすこともあります。十分な休養をとり、規則正しい生活を心がけましょう。