

ほけんだより



令和7年5月7日
板橋区立蓮根第二小学校

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境には慣れましたか？

そろそろ疲れが出てくる頃です。運動会の練習も始まるので、まずは、しっかり睡眠や食事をとって、生活リズムを整えましょう。

心配なことがあるときは、保健室にも話に来てくださいね。



5月の予定

健康診断 続きます

5月 8日 (木)	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしてきてね
5月13日 (火)	腎臓検診 2次	対象者	学校に着いたらすぐに出そう
5月14日 (水)	歯科検診	2、4、6年	朝はみがきをしてきてね
5月15日 (木)	内科検診	4年、5年3組	体育着に着替えます
5月21日 (水)	歯科検診	1、3、5年	朝はみがきをしてきてね
回答期限 6月13日 (金)	呼吸器疾患スクリーニング検診	1、4年生	配布したプリントにあるQRコードからご回答ください。 オンラインでの回答ができない場合は、養護教諭にお知らせください。

耳垢栓塞って？



耳そうじで取れる耳垢は、耳を守ってくれています。さらに、耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的には耳そうじをする必要はありません。

それでも耳垢が耳の中に詰まってしまい、耳が聞こえにくくなったり、耳に違和感が出たりすることがあります。これが耳垢栓塞です。

耳垢栓塞の原因

耳垢が
たまり過ぎる

耳そうじで
耳垢を奥に
押し込んでしまう

お風呂やプールで
耳の中に水が入り
耳垢が膨らんでしまう

耳垢栓塞は耳の入口をそっとふく程度の耳そうじを2、3週間に1回するだけで予防できることが多いです。おうちの人や自分では耳垢が取りにくいときは病院で取ってもらうのがおすすめです。

もし耳垢栓塞と言われたら
早めに病院に行きましょう

治療証明書の提出をお願いします



健康診断の耳鼻科、眼科（眼位異常を除く）の結果のお知らせを受け取ったら、早めの病院受診をお願いします。

耳鼻科の耳垢栓塞は、耳あかで鼓膜が見えていません。耳あかを取った後に鼓膜を見ていただく必要があるため、必ず病院受診をお願いします。

病院で結果のお知らせの下部にある診断票を書きいただき、学校に御提出ください。プール参加の可否を確認させていただきます。