

保健だより

2024年4月16日(火) NO.2

【聴力検査号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

4/17(水) 聴力検査について

【時間】 1～4校時

【学年】 1年生、3年生

【順番】 3-3⇒1-2⇒3-2⇒3-1⇒1-3⇒1-1⇒5組

【会場】 図書室

- 【流れ】
- ① 教科担任の指示で図書室へ移動する。
 - ② 図書室前で健康カードを受け取り、順番を待つ。
 - ・前から12人までは図書室内の椅子で喋らずに待つ
 - ・その他は廊下で整列して喋らずに待つ
 - ③ 自分の番が来たら、年組名前を伝え、健康カードを開いて渡す。
 - ④ 検査を受ける。
 - ⑤ 健康カードはそのまま置いて、教室に戻る。

検査のポイント

- おしゃべりをしない
 - ・健康診断に私語は必要ありません。
 - 静かに行動し、静かに待ちましょう。
- ヘッドホンを耳にしっかりとあてる
 - ・サイズが合わないときは、手で押さえてOKです。
 - ・耳とヘッドホンの間に、髪の毛が挟まらないようにしましょう。
- 聞こえる音について
 - ・右耳か左耳のどちらか一方から、小さな音が聞こえます。
 - ・2種類の音を聞きます。
- 音が聞こえたら、検査する人がわかるように手を挙げる
 - ・「聞こえました」と声で伝えてもOKです。

連絡

- ① 検査の結果、よく聞き取れない音があった場合は、後日保健室で再検査を行います。それでも聞き取れない音があった場合のみ、個別で家庭へ連絡します。
- ② テレビの音を大きくしないと聞こえない、呼ばれているのに気が付かないことがあるなど気になることがある人は、いつでも相談に聞きに来てください。

ヘッドホン難聴について

●余暇時間チェック！どんなことをして過ごしていますか？

- 友達と通話でワイワイ
- ゲームでエキサイティング
- 好きな音楽を聴いてノリノリ
- おもしろ動画、かわいい投稿を見てゴロゴロ

こうした場面でヘッドホンやイヤホンを使っていませんか？ヘッドホン・イヤホンは、周りに邪魔されずに音を楽しむことができる便利なアイテムです。しかし、使い方を間違えると、みなさんの大切な耳に大きなダメージを与えてしまうことがあります。危険な使い方、安全な使い方を知り、耳の健康を守りましょう。

●ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは

難聴とは、音が聞こえにくくなったり、まったく聞こえなくなったりする症状のことです。工事現場の騒音や、コンサート・ライブ会場の大音響にさらされることで起こりますが、ヘッドホン・イヤホンで大きな音を聞き続けることでも起こります。

- ヘッドホン難聴---ヘッドホンが原因で起きた難聴
- イヤホン難聴---イヤホンが原因で起きた難聴

●ヘッドホン難聴の症状

じわじわと耳の聞こえが悪くなっていくため、初めは自分で気が付きにくいことが特徴です。耳が詰まった感じや、耳鳴りがする場合もあります。重症化すると、聴力の回復は難しいです。

●危険な音



以下の環境では、難聴になるリスクが高いため、使い方を改めましょう。

- 80デシベル（電車や飛行機の中くらい）のとき---1週間に40時間以上
- 98デシベルのとき---1週間に75分以上

●予防するには？

- 音量を下げる
- 連続して聞かずに休憩をする
- 使うときは1日1時間未満
- 少しでも違和感がある時は、保健室に相談したり、耳鼻科を受診したりしましょう。

明らかに危険な音量で楽しんでいる人は少ないはず。それでも、大きな音になるほど耳に負担があるということを考慮して、ヘッドホン・イヤホンを使いましょう。

【5・6月 検診日程】

- 5 / 17 (金) …尿検査 (全学年)
- 21 (火) …歯科検診 (全学年)
- 22 (水) …内科検診① (2年)
- 28 (火) 内科検診② (1年2・3組)
- 29 (水) 内科検診③ (5組、1年1組、3年1組)
- 30 (木) …心臓検診 (1年)
- 6 / 4 (火) …内科検診④ (3年2・3組)
- 6 (木) …尿検査 (一次陽性者・未検査者)