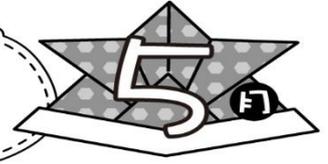


ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2023年 5月 12日 発行 NO. 4

耳鼻科検診



みみ はな びょうき
耳・鼻・のどの病気や
いじょう
異常はないかな？

「耳鼻科検診」

5月16日(火) 1年1組・2組・
5月18日(木) 1年3組・4組・

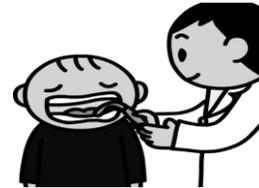
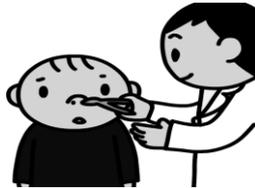
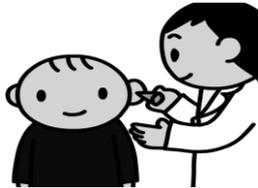
昨年度有所見
2年 21名

昨年度有所見
3年 8名

耳・鼻・のどは、呼吸をする、ものを飲み込むなど生きていくのに大切な役割を持っています。また、声を出す、音を聞くなど、他の人とのコミュニケーションに必要な役割も持っています。
検診では、病気がないか、普段の生活でこまることはないか調べます。

耳鼻科検診のポイント

1. 髪の毛で耳が隠れている場合は、両耳が出るように髪形を工夫しましょう。
2. 視聴覚室で行います。視聴覚室前廊下の窓側に出席番号順に1列で並びましょう。2.3年生も組・番号順に並びます。
3. マスクをしている人は、みてもらう手前でマスクをはずします。
4. ドクターに右耳をむけて、カニのように横歩きで並びましょう。
5. 右耳 → 左耳 → はな → のど の順に見てもらいます。



6. 器具を使っているときに動くとケガをします。器具使用時は動かないようにしましょう。
7. ぜったいにお話してはいけません。お医者さんに質問されたときだけお話しします。

耳そうじをして準備しよう。
耳あかは、自然に外に押し出されてくるので、耳そうじは入口付近だけで大丈夫です。

耳そうじは



耳の入り口あたりを
やさしくこする



髪の毛で耳がかくれている人は、ピンでとめたり、髪を結んで、耳が見えるようにしましょう。

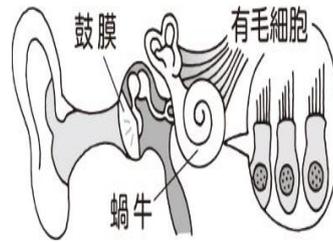


予防しよう

ヘッドホン・イヤホン難聴

【ヘッドホン・イヤホン難聴とは？】

私たちは蝸牛にある聴覚の感覚細胞（有毛細胞）と神経の働きにより音を聴いています。しかし、ヘッドホンやイヤホンなどで大きな音を聴くと一瞬で感覚細胞が傷つき、耳の聞こえが悪くなってしまいます。これを「ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）」と言います。ヘッドホン難聴は、じわじわと進行するため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

セルフチェック

当てはまる項目はいくつ？

- ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くときは、話しかけられても気づかないくらいの音量である
- 1日1時間以上連続でヘッドホンやイヤホンを使っている
- ボリューム調整をしないままヘッドホンやイヤホンを耳に当て、突然大音量を聴いたことがある
- 人から言われたことを何度も聞き返すことがある、聞き間違いが多いと感じる
- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じることがある
- テレビの音が大きいと、家族や友人から言われたことがある
- 普段のしゃべり声が大きいと言われたことがある

チェックの数が0～2個

チェックの数が3～5個

チェックの数が6～8個

チェックの数が9～10個

危険度20%

危険度40%

危険度70%

危険度90%

今のところ、難聴の危険は低いですが、耳を休ませるよう心がけましょう。

ヘッドホンをしていても会話できるくらいの音量に調節しましょう。

使用後に耳鳴りや耳が詰まった感じがする場合は、早めに病院を受診しましょう。

すぐに受診しましょう。テレビの音は小さくし、耳に負担をかけないようにしよう。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO（世界保健機関）より