

保健だより 3月

令和5年 3月16日
富岡東高等学校定時制

もうすぐ春休みですね。みなさんにとって令和4年度はどのような1年でしたか？勉強やアルバイト、家事のお手伝い等それぞれに頑張ったことがあるのではないのでしょうか。小さなことでもコツコツ頑張っていると必ず誰かが見てくれています。まずは、1年間頑張った自分を褒めてあげましょう👍そして、春休みの間はゆっくり休んで、また新年度に向けて新しい目標を考えてみよう♪



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン難聴

【音はどうやって聞こえるの？】



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。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何より大切なのです。

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

予防Point
01

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歳～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

もしもこんな
症状があれば
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



～3月3日は耳の日～

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

