

ほけんだより 3月



明日は川本中学校第45回目の卒業証書授与式です。今年は、在校生も教室で卒業式の様子をリモートで視聴し、参加します。初めての試みで、不安はありますが、立派に巣立っていく先輩の姿を見逃さないでください。

保健室からのお知らせ

いよいよ三年生が卒業です。川本中学校の良い伝統を1・2年生が引き継いで行きます。
むし歯0・自分の健康は自分で守る! 6318
運動で健康な川中生。



コロナの自粛生活の影響で、耳の聞こえが悪くなった人が増加したとニュースの記事で見かけました。みなさんは大丈夫ですか? 気をつけましょう。

ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか?



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし!



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません!

ヘッドホン難聴ってなに?

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上!?

WHO(世界保健機関)は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者(12~35歳)が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも...

- ☐ 耳が聞こえにくい
- ☐ 耳がつまったような感じがする
- ☐ 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって 防ぐ?

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン(イヤホン)の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休けいをさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ