

ほけんだより 3月

令和4年(2022年)3月発行 豊中市立第十四中学校 保健室

たくさん我慢をした1年でした。毎日、検温と健康観察をし、手洗いと毎日のマスク着用。寒くても暑くても換気をするなど、みなさんが、感染症予防をしたおかげで、学校全体を閉鎖することなく過ごすことができました。まだまだ、コロナウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうですが、できることを前向きにとらえて行動しましょう

なんちよう
ヘッドホン難聴

WHO(世界保健機関)は、携帯型音楽プレイ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。

世界で11億人以上!?

耳は音を聞いたり、体のバランスをとるために大切な働きをしています。



★大音量の音楽など、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、ヘッドホン難聴と言います。



ヘッドホン難聴に注意!

耳の異常信号 あなたは大丈夫?

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも!
「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

★耳に違和感があれば
早めに耳鼻科を受診する

ヘッドホン難聴を
予防しよう



★音量を上げすぎない



★休けいをはさみながら使う

★長時間使わない



★調子が悪い時は使わない

