

ヘッドホン・イヤホン難聴 って知ってますか?

3月3日は「耳の日」でした。耳の健康について音楽機器により難聴のリスクがあることが問題になっています。特に、ヘッドホンやイヤホンの長時間使用が原因となることが多く、「ヘッドホン難聴」「イヤホン難聴」と呼ばれています。

2019年の2月には、WHO(世界保健機構)がスマートフォンなどの普及により世界の若者(2~35歳)の約半数(11億人)が難聴になる危険がよると警告。

耳の中で音が伝わるには

音が振動して鼓膜を揺らす → 内耳の毛細胞に伝わり → 脳に伝わり → 聴神経

外耳 中耳 内耳

音が振動して鼓膜を揺らす → 鼓膜の振動が耳小骨 → 耳小骨の振動が蝸牛管 → 蝸牛管の毛細胞が音を感知 → 聴神経

音量は上げすぎない。

連続の使用は1時間以内。

静かな場所で耳を休ませる時間をとる。

使っていることが大切だよ?

ヘッドホン・イヤホン難聴は...
 さまざまな虫歯の中にある虫歯菌が侵入してしまったり、歯茎が萎縮してしまうのです。

保護者のみなさまへ
 本年度も学校保健活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。そして3年生の保護者皆様、お子様の授業おためらごさいます。体調不良やけがの際の対応などのご協力をお願いいたします。今度も、ご家族が健康に過ごされますと心願いたします。
 4月からは健康診断が始まります。眼と歯の定期検診は春休中に後から子どもをおすすめします。その他、お子様の健康に疑問やご心配がございましたら、学校までご連絡をお願いたします。

聴こえにくさや痛みはひどいので、自分では気がまよっているが、これは耳かたは要注意

体調がいつもと違う、耳の音が気になる、人の話を聞き返すことが多い

何を言っているかわからない、思っていることがある人は早目に耳鼻科で相談しましょう。

3月になり、最後。〇〇を完結する時期になりました。3年生は明日いよいよ卒業式です。中学校生活の3年間で体も心も大きく成長します。今の3年生もすばらしい先輩へと成長したな...と思います。1,2年生もこの頃と成長します!(もちろん3年生もまだまだ道の途中です) 中学校生活、5年までの節目に自分の成長とこれからの目標を改めて考え直しましょう。春休みは、体と心も少し休める時間ととることに、お友だちに向けた準備をしましょう。

早めに受診をお願いします。

歯の定期検診

4月から健康診断の女子校です。

3年生卒業おめでとう!!
 元氣で!!

3年生卒業おめでとう!!
 元氣で!!

新年度おかえる前に整えよう

物の部屋、整理は、早くしてあげよう

今日のはんてり、過ごそうね~

新年度になると物が増えます。今のうちに、片付けておこう。

1日のリズムも大事です。

今日のはんてり、過ごそうね~

ほげんだより

吹田市立古江中学校 保健室