

# ほけんたより 3月

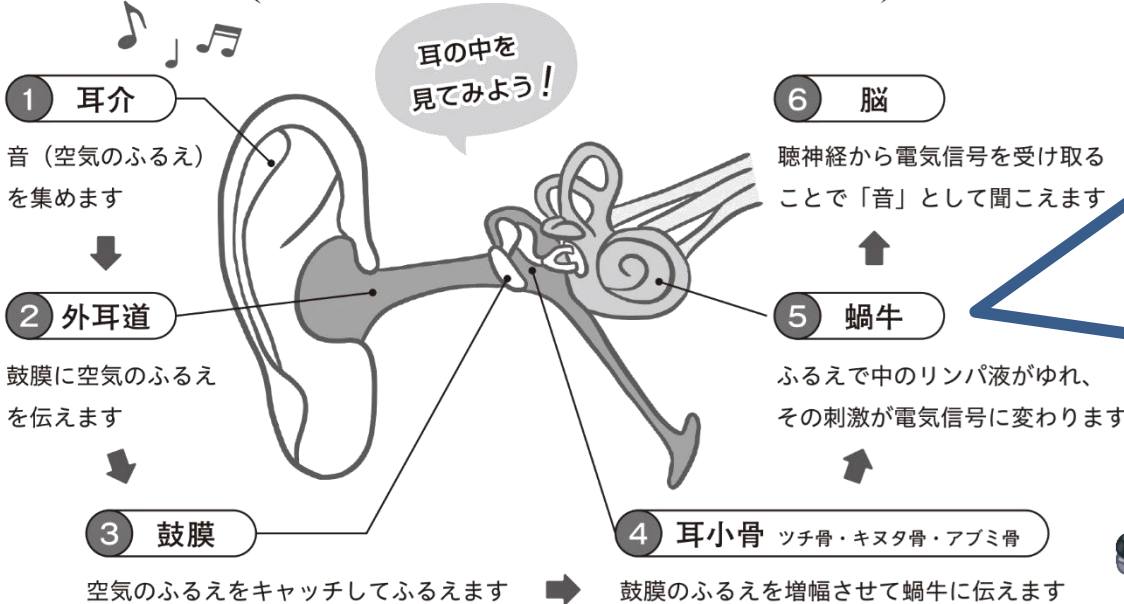
石川県立金沢錦丘高校  
令和6年3月11日  
保健室

3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。食事・睡眠・運動、そして感染対策に気をつけ、風邪に負けない身体をつくりましょう。さて、この1年はどんな1年でしたか。来年度、新しい季節とともに良いスタートを切れるよう、準備していきましょう。

## 長時間イヤホンつけていませんか？

いま、世界中の若者を中心に深刻な問題が忍び寄っています。それがヘッドホンやイヤホンの使用によって耳が聞こえにくくなる、**難聴**です。2019年、WHOは若者を中心に11億人が、そのリスクにさらされていると発表しました。これを受けて日本でも、大規模な啓発活動や調査が始まろうとしています。

### 音が聞こえるしくみ



ここに、音の振動を脳に伝える『有毛細胞』と呼ばれる約5ミクロンの毛が数万本生えており、音の種類や高低を聞き分けています。長時間大きな音を聴くと、ここが薄毛に…!!!  
**この細胞は一度壊れてしまうと、再生しません。**



**イヤホン  
難聴  
に  
注意!**



こんなときは  
**耳鼻科**へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、  
早めに受診しましょう。

<イヤホン難聴にならないために 説明しよう!>

- ・人と会話ができるくらいの音量で聴く（自分の声が大きくなってしまふ場合は音が大きい）
- ・1日1時間未満の使用にする、または、1時間毎に10分間休憩を入れる
- ・ノイズキャンセリング機能付きのものを選ぶと、音量を小さく設定してもよく聴こえてオススメ