

# ほけんだより 3月

R5/3/17

NO.14

岩沼高等学園川崎キャンパス

ねんかん 1年間、がんばりましたね！せいちょう 成長できたことがたくさんあるはず！ねん 1年の振り返りをしつつ、はるやす 春休み中はゆっくり休んで、がつ 4月からのエネルギーをためよう。

## \* こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 \*

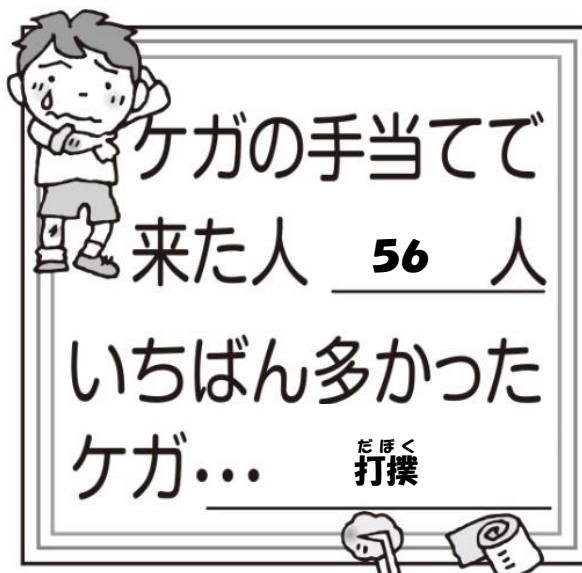
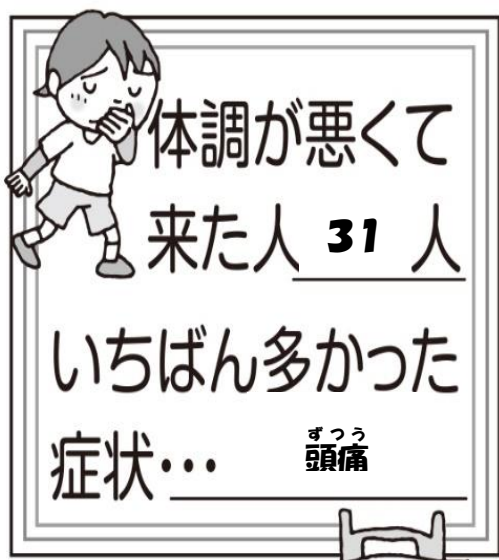
### 健康生活の反省をしよう

れいわ 令和4年度のほけんしつ 保健室の利用の様子は、いか とお 以下の通りでした。らいねんど 来年度もたいちょう 体調やケガにきをつけ、じゅうじつ 充実したがっこうせいいかつ 学校生活を送りましょう！



いちばんおお 一番多かった月は

4月です。



# ヘッドホン（イヤホン）<sup>なんちょう</sup>難聴<sup>って？</sup>って？

ヘッドホンやイヤホンをつかって、<sup>おお</sup>大きな音・<sup>なが</sup>長い時間<sup>おんがく</sup>で音楽などを聴くこと<sup>お</sup>によって起こる

<sup>なんちょう</sup>難聴のこと。（<sup>なんちょう</sup>難聴<sup>おと</sup>：音が聞こえにくい<sup>じょうたい</sup>状態のこと）



ヘッドホンやイヤホンをつかう  
ことで、<sup>みみ</sup>耳へ<sup>ちよくせつた</sup>直接<sup>おお</sup>伝わるため、  
<sup>みみ</sup>耳への<sup>おお</sup>ダメージが大きい

・<sup>たか</sup>高い音<sup>おと</sup>から<sup>き</sup>聞こえにくくなって  
いく  
・<sup>とし</sup>年をとってから、「<sup>き</sup>聞き<sup>まちが</sup>間違い」  
が<sup>ふ</sup>増える<sup>げんいん</sup>原因にもなる

## <sup>よほう</sup>予防するには…

### <sup>てきせつ</sup>適切な音の<sup>おお</sup>大きさ

- ・<sup>そと</sup>外の音も少し<sup>すこ</sup>聞こえるくらい
- ・イヤホンをしていても<sup>かいわ</sup>会話ができるくらい

### <sup>なが</sup>長い時間<sup>しょう</sup>の使用を<sup>さ</sup>避ける

<sup>おと</sup>音の<sup>おお</sup>大きさに<sup>かか</sup>関わらず、<sup>なが</sup>長い時間<sup>しょう</sup>の使用は  
しない  
例) 1時間<sup>しょう</sup>使用→15分<sup>ぶん</sup>、<sup>みみ</sup>耳をやすませる

## <sup>き</sup>もし聞こえにくさを<sup>かん</sup>感じたら…

ヘッドホン難聴は<sup>なんちょう</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>が<sup>すこ</sup>少しずつ<sup>しんこう</sup>進行していくため、なかなか<sup>き</sup>気づきにくいです。

<sup>みみ</sup>耳が<sup>かん</sup>つまった感じがする、<sup>みみな</sup>耳鳴りがひどい、<sup>かいわ</sup>会話の<sup>こえ</sup>声が<sup>き</sup>聞き取りにくいなど、「いつもと<sup>ちが</sup>違う  
な…」と感じることがあれば、<sup>じびか</sup>耳鼻科<sup>じゅしん</sup>を受診してください。