

ほれんたより ③月

令和5年2月28日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
養護教諭 大野 愛



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの?



耳の中の有毛細胞
が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることもあります。予防が何よりも大切なのです。

予防Point
01

長時間・大音量で 聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point
02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することができます。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point
03

身近な病気だと知ろう

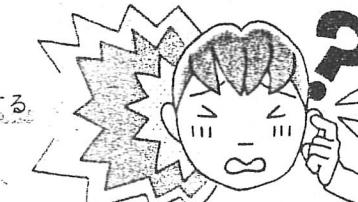
スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています。とても身近な病気なのです。



*WHO(世界保健機関)より

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は耳の日

「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかりと覚えておきましょう。

勇気を出して伝えてみよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。



- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で

手話ができなくても大丈夫。
大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そなるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

保健室の1年間

