

耳のトラブルに気を付けましょう

音響性難聴(イヤホン難聴/ヘッドホン難聴)

音楽を聴くときや動画を見る時などに便利なイヤホンやヘッドホンですが、長時間使用すると難聴を引き起こすおそれがあります。正しい使用方法を理解して、大切な耳を守りましょう。

おもな症状



難聴にならないための許容基準(音量・時間)～WHOによる基準～

[若年者(15～34歳)の場合] ^{デシベル}75 dBで1週間40時間以内 ※dB:音の大きさ(音圧)

音圧が3dB大きくなるごとに、許容時間はおおよそ半分になる

★イヤホン・ヘッドホン使用上の注意点&おすすめ★

- ① 音量を上げすぎない(最大音量の60%以下にする)
- ② 耳を休める時間をつくる(1時間に1回は休憩)
- ③ ノイズキャンセリング機能がついたイヤホン・ヘッドホンを使用する
→周囲の騒音をカットする
- ④ 音量を制限するボリュームリミッターアプリを使用する

耳は一度傷つくと回復が難しい大切な器官です。生涯にわたって音楽や動画、会話を楽しむために、日頃から耳にやさしい生活を意識しましょう。

2月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	16	11	11	21	10	6	37	38	75
外科	4	0	3	3	2	1	9	4	13
相談	0	1	0	2	2	0	2	3	5
計	20	12	14	26	14	7	48	45	93

花粉症対策

春の暖かさを感じられる季節になりましたが…、この時期は、花粉症に悩まされる人が多くいるのではないのでしょうか。辛い症状の発生を少しでも抑えるために、あらためて予防法を確認しておきましょう。



マスクの着用



メガネの装着



治療薬の服用



手洗い・うがい



外干しは控える



服装の工夫

花粉が飛びやすい日を把握しておくことも大切です！

- 風が強い日
- 雨が降った日の翌日
- 気温が高い日
- 湿度が低い日

※時間帯としては、**昼前後**や**夕方**の飛散が多くなります。

春休みの過ごし方

まもなく春休みが始まります。新学期に備えて、規則正しい生活習慣を維持できるように心がけましょう。

規則正しい生活リズム

- 早寝・早起き
- 1日3食のご飯
- ほどほどの間食
- 定期的な運動

スマホやSNSの使い方

- 時間やマナーを守る
- 悪口は書かない
- 個人情報を載せない

お酒やタバコはNG

- 友人などに勧められても断る
- 20歳未満はお酒やタバコの悪影響を受けやすいことを理解する

交通安全(原付&自転車)

- ヘルメットは必ず着用
- 信号や標識に従って安全確認
- 早めのライト点灯