

ほけんだより

3月

3月3日
みみの日



* 普段から...
* 耳をいたわっていますか？

2023年(令和5年)3月1日 NO.14 福山市立至誠中学校 保健室

木々のつぼみがふくらみ始め、気温も少しずつ高くなり春を感じる日も多くなってきました。1年を振り返って、自分が心身共に健康的で過ごせたかチェックし、できていない所は、明日から改善しましょう。

気を付けよう！音響外傷



*音響外傷ってなに？

音楽プレーヤーのボリュームを上げすぎたり、コンサートなどの大音響が原因で音を聞くための神経が傷つき耳が聞こえにくくなってしまふことがあります。特にヘッドホンやイヤホンで起こることが多く、「ヘッドホン難聴」と呼ばれたりもします。音響外傷は気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることもあります。

*ヘッドホンやイヤホンで音響外傷になりやすいのはなぜ？

音の大きさ

×

聞く時間

×

音圧

が関係しています。

音の大きさ

音の大きさや感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっている事があります。ヘッドホンなどをしている時も会話ができる位の音量が目安です。

聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けてしまいます。1時間以上連続して聞くことは避け、適度に休憩を取りましょう。

音圧

音圧(音の強さ)は、空気を伝わって耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接音圧が高いまま伝わり、耳に大きな負担がかかります。

健康生活成績！	
選んだ番号を 〇 の中に書き 合計で30点取ればあなたは 健康的！ さあ、何点とれるかな？	合計 点
何でもよく食べたかな？ ①好き嫌いなくたくさんある ②少し嫌いなものがある ③何でもよく食べた	人との関わりは？ ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた
食後の歯みがきができた？ ①いつもできな ②ときどき忘れた ③必ずみがけた	ハンカチ・ティッシュ持てた？ ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた
外出後の手洗い・うがいは？ ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった	爪は伸びていなかった？ ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
毎日の排便(うんち)は？ ①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した	テレビ・ゲーム・パソコンは？ ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた
朝の目覚めは？ ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ！	朝ごはん食べたかな？ ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた