



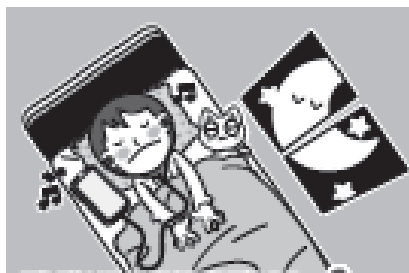
令和3年. 3. 10
No. 17
上田市立北小学校
保健室

3月5日は「啓蟄(けいちつ)」^{さむ}と^{つち なか むし}いって、寒さがゆるんで、あたたかくなり、土の中から虫たちが動^{うご}き出す季節のことをいいます。

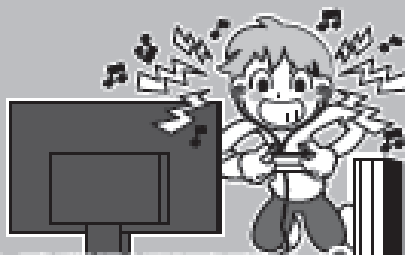
朝晩^{あさばん}はまだまだ寒い日が多いですが、季節は春に向かっていますね。

「ヘッドホン・イヤホン^{なんちよう}難^き聴」に気をつけましょう

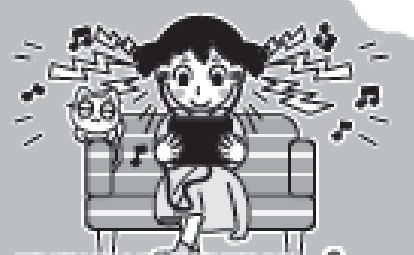
こんなヘッドホンやイヤホンの^{つか} ^{かた}使い方をしていませんか？



まいにち
毎日、ねるときは
ヘッドホンで音楽を
おんがく
聞きながら…



むちゆう
ゲームに夢中になると
なんじかん
何時間もつけっぱなし！



おお おと
大きな音でお気に入りの
どうが
動画をみるのが好き

このままだと、ヘッドホン^{なんちよう}難聴になってしまうかも！

ヘッドホン^{なんちよう}難聴ってなに？

大きな音で、音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって^{みみ} ^き耳が聞こえにくくなることを、「ヘッドホン^{なんちよう}難聴」といいます。

^{みみ} ^{なか} 耳の中にある、音(振動)を^{おと しんどう} ^{でんきしんごう}電気信号にかえる細胞が、きずついてこわれてしまうことが原因です。



^{おと しんどう} ^{でんきしんごう} 音(振動)が電気信号にかわって、^{のう}脳に
つた 伝わることで、人間は「聞こえる」と^{かん}感じます。
そのため、この細胞がこわれると、音がきこえにくくなってしまいます。

^{しょうじょう} ^{しびか} こんな症状があったら、耳鼻科へ。

- ^{みみ} ^き 耳が聞こえにくい
- ^{みみ} ^{かん} 耳がつまったような感じがする
- ^{みみ} ^な 耳鳴りがする



いちどうしな ちょうりよく もど 一度失った聴力は戻らない！

おと でんきしんごう か さいぼう すこ きず ていど みみ やす
音を電気信号に変える細胞が、少し傷ついた程度であれば、耳を休ませれば聴力は回復します。

でも、ダメージを受け続けて、細胞が壊れてしまうと、聴力も、もとにもど戻らなくなってしまいます。



あなたの耳は大丈夫？

じぶん き 自分で気づきにくい！

はじめは、会話の声よりも高い音が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚するころには、症状が進んでしまっています。

どうやって防ぐの？

ヘッドホンやイヤホンの使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を一日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない。(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- まわりの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものをえらぶ



もうすぐ春休みです。 1年間をふりかえってみましょう。

- 早起きをした
- 毎日朝ごはんを食べた
- 朝うんちの時間をつくった
- からだを動かした
- 夜ふかしをしなかった
- 手洗いをした

今年とはどんな1年でしたか？
新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えてすごしてくださいね。



保護者の方へ

年度末に、「健康の記録」をお渡しします。
お子さんの成長の様子を確認していただき、
新年度、学校へ提出をお願いします。
また、新型コロナウイルス感染症予防に関して、
ご家庭のご協力ありがとうございました。