



3月3日は耳の日です

若者の半数が難聴の危険アリ!? 音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする

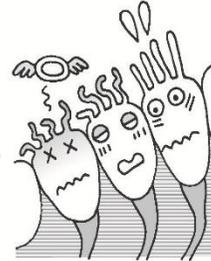


一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は
すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**

音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。

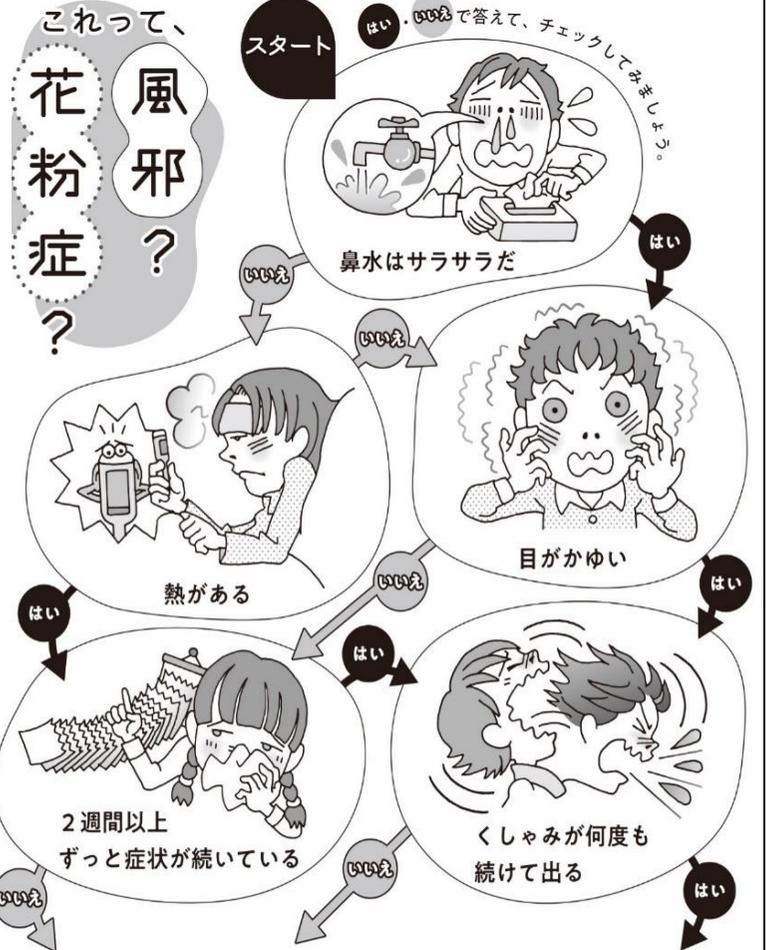


祝卒業

～これからも元気に生きていくために～
3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。
自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をとる、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動をする……。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。
どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。



花粉症のピークです



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。



7つのちがいをさがそう



答え・・・左奥の家の窓／中央奥の岬／右奥の家の屋根の出窓／ペラソダの左の観葉植物／女子の服のマーク／ペラソダの手すり壁の左の鉢植え／右下の車