



3月3日は耳の日



耳の日とは??

月と日を表す数字の33の音が「みみ」に通じるところから定められた耳の愛護デーです。あなたは日頃自分の耳について考えたことがありますか？
この機会に『耳』について考えてみましょう。

みみ
笑いにね

あなたは大丈夫?? 耳の障害 ⚡

ヘッドホン 🎧 難聴とは...??



一般的に音響外傷とも言われているもので、大きな音を長時間聴き続けることにより発症する難聴のことです。誰にでも起こるものではなく、個人差がありますが、耳に直接当てて音楽を聴くヘッドホンやイヤホンの使用によりリスクが高くなります。ヘッドホン難聴にならないためにそれらを使用しない、音楽を聴かないという抑制は難しいことです。だからこそ、難聴を予防する正しい使い方を知る必要があります。

症状

たいていの場合は、右と左で聴こえが違ったり、音が聴き取りにくいといった症状や耳が詰まったように感じる耳閉塞感、耳鳴りや目まい感などを覚えます。

こうした症状を感じた場合、早急な治療が必要となります。なぜならヘッドホン難聴は早期でなければあるほど治る確率が高くなるためです。

主な原因

- ① 大きな音を聴く
- ② 長時間聴く
- ③ 高い周波数を聴く

の3つがあげられます。



<参考資料：少年写真新聞社 学校保健ニュース1574号>

正しい使い方

ヘッドホン難聴は治療は難しくとも予防することは可能です。ヘッドホンの正しい使い方をもう一度見直しましょう。



音量はしぼった状態から徐々に大きくして調節しよう



長時間使わず耳を休めよう

正しい使い方を知り、うまく付き合っていくことで、難聴を予防し、音楽を楽しむことができます。
日頃から自分の耳に『感謝』しましょう!!

自分の身を守るために...



ヘッドホンをしながら歩いたり、乗り物に乗ったりしないようにしましょう!

※特にまわりの音が聞こえない(駅のホームや工事現場の近く)場所では注意しよう!!

★ヘッドホンで音楽を聴きながら、自転車を運転することは、法律で禁止されています★

3月1日(木)~3月7日(水)は... 子ども予防接種週間です!!

3年生のみなさん、はしかの予防接種を受けましたか?? あと1ヶ月
現在の高校3年生が 無料 で接種できるのは、3月31日 までです。この期間を過ぎると自己負担(約1万円)になります。まだの人は必ず受けましょう。

3/1(木)~3/7(水)は、通常の診察時間に受診しにくい人のために、一帯の医療機関で土曜日・日曜日にも予防接種を行っています。

詳細は、岡山県医師会 (<http://www.okayama.med.or.jp/>)

岡山県健康推進課 (<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/>) まで。