



令和6年3月1日  
浦安市立浦安中学校  
保健室



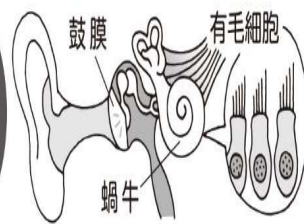
少しずつ暖かくなり、桜のつぼみがふくらんで春らしさを感じられる時期がやってきました。公園や道端でタンポポやハコベの花を見つけてみましょう。こんなふうに季節を感じることで、心が癒されリフレッシュできそうですね。



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

## 予防Point 01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



## 予防Point 02

### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

### 3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

## 勇気を出して、伝えて、みよう

聴覚に障害のある方は、見た目ではわかりません。もし、ひとりで行動しているときに、急な事故や災害があつて、非常放送やサイレンが聞こえなかったら、不安だけでなく適切に避難や対処ができません。



困っている人を見かけたら、少しの工夫でお役に立つことができるかもしれません。手話ができなくても大丈夫。勇気を出して伝えてみましょう。

### こんなことに注意すると伝わりやすいよ

- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で



もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



## 令和5年度の保健室

保健室の利用件数  
1,111件

体調がわるくて来た人 668人  
一番多かった症状 頭痛

ケガの手当てで来た人 443人  
一番多かったケガ すりきず

令和5年4月から令和6年2月末までの利用者数です。健康診断や付き添い以外で保健室を利用したことがない人もたくさんいましたね。自己管理ができていて素晴らしいと思います。けがが多かった人は、ぜひ自分の行動を見直して、来年度は減らせると良いですね。