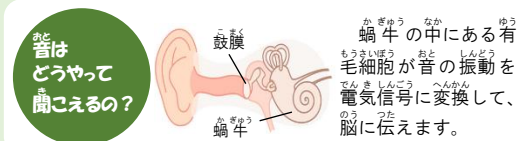




ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

3月3日は「耳の日」でした。スマホの普及で外出先でも動画や音楽を手軽に聞けることができるようになった上に、ヘッドホンやイヤホンのワイヤレス化も進み、ますます需要が高まっていると感じます。

一方で心配なのが、大音量・長時間の利用による感音難聴の害、いわゆる**ヘッドホン（イヤホン）難聴**です。定時制でも、授業以外の時間、常にイヤホンをつけていて、友達や先生と話す時も、イヤホンを付けっぱなしにしている生徒もよく見かけます。適切な利用について、改めて見直しましょう。



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。

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。「まわりの声の聞こえにくい」や「1時間に10分休む」と決めるなど、**「こまめに休ませましょう」**。アラート機能を活用するのも◎

「**「週40時間(1日5時間くらい)」を超えないように。ノイズキャンセリング機能なども活用しよう！**」

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」や「1時間に10分休む」と決めるなど、**「こまめに休ませましょう」**。アラート機能を活用するのも◎

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されています。とても身近な病気なのです。

通学中、勉強中、休憩中…使いすぎでない？

耳の健康チェック！

- ☐ 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
- ☐ 耳が痛い



⚠️ 心当たりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。

長浜北星高校
定時制
2025.3

あっという間に3月になり、今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？すべての基本は「こころと体の健康」です。しっかりと体調管理を続け、元気に新年度を迎えましょう！



ケガの件数

34 件



病気の件数

88 件



相談の件数

53 件

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

2024.4～2025.2



歯科受診率

0 %



眼科受診率

0 %



1日の平均利用人数

0.96 人

※受診率は0%!!! 1学期に「お知らせ」をもらった人は早めの受診を!

いよいよ年度末! 環境が変わる時期です!

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。