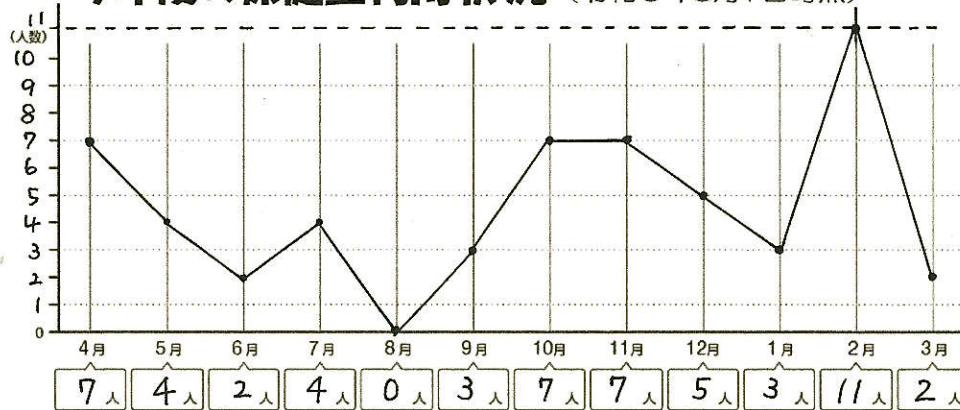


ほけんだより



ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう
長崎市立高島小中学校
ほけんしつ 保健室
れいわ ねん がつ か
令和5年3月8日

こんねんと ほけんしつりようじょうきゆう 今年度の保健室利用状況 (令和5年3月7日時点)



がつ ほけんもくひやう みみ たいせつ
3月の保健目標: 耳を大切にしよう。1年間の健康生活をふりかえろう。



よぼう
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?



みみ 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

ちやうじかん だいいおんりやう
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

みみ やす
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できます。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

みぢか びやうき
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

ばんおお 1番多かったケガ... ずつつ 頭痛

1年間、心と体の調子はどうでしたか? 何かに気がなることがあったら、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。心も体も成長しているみなさんのことを応援していますよ。



成長して着れなくなった体操服やジャージはありませんか?

よかったら、保健室のお着がえ用として、お譲りいただけると大変ありがたいです♪



募集期間

3月24日(金) 修了式・離任式まで

