

親子で読もう！



3月保健目標

☆1年間の健康生活をふり返ろう！

ほけんだより

令和7年3月3日国領小学校保健室

ヘッドホン・イヤホン 難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、
さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて
きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風
呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ご
すことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー
ライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



耳そうじのときに**注意**したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、
耳の穴から1cmぐらいまでにする
（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、
耳あかが気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんを取ってもらおう
- 耳そうじをしすぎない
（1か月に1～2回ぐらい）



耳の健康 チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
医院で診てもらいましょう。



音を楽しむときは



ちょうどいい大きさで

もしかして花粉症!?



耳鼻科を受診しよう

耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち?

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

