

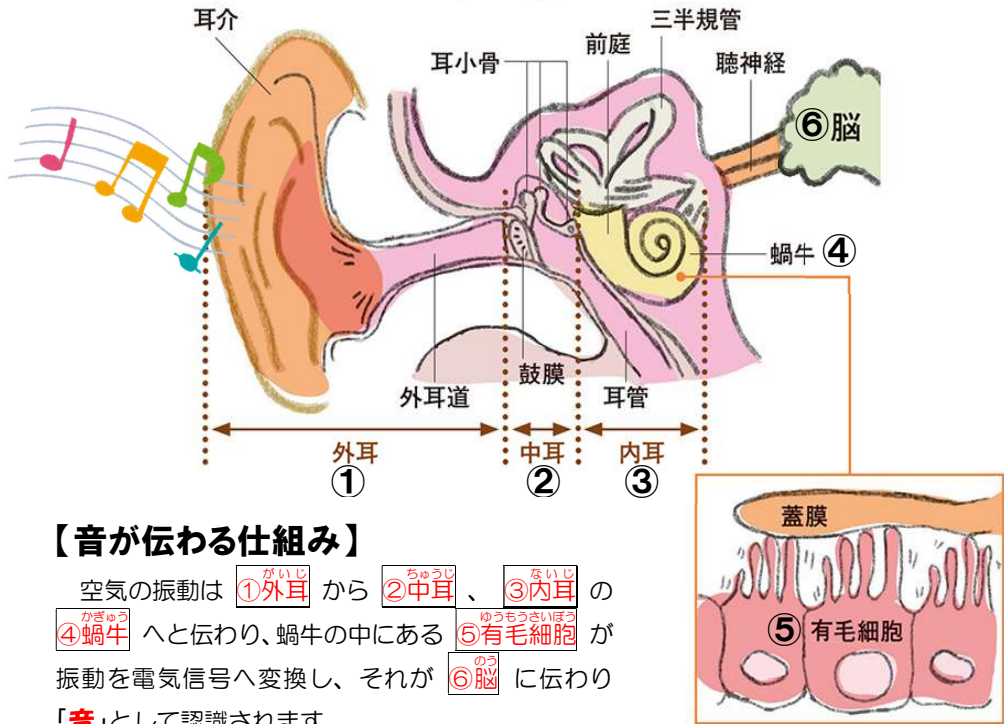
保健だより 3月 令和3年3月5日 横浜中学校 保健室

学年末テストが終わり、1年間の締めくくりの時期となりました。3年生のみなさんは、もう間もなく修了式ですね。横浜中学校では様々な思い出ができたことと思います。楽しかったこと、嬉しかったこと、はたまた悔しかったこと、悲しかったこと。それら全ての思い出が、みなさんのところを豊かに成長させる大切な経験となります。高等学校でも、毎日の経験を大切に一步一步成長し続けてください。

— 耳鳴りや聞こえにくさを招く ヘッドホン難聴 —

スマートフォンの普及により、音楽や動画鑑賞、ゲームがいつでもどこでもできるようになりました。その影響により、近年若者のヘッドホン難聴が世界的な問題となっています。

耳の構造



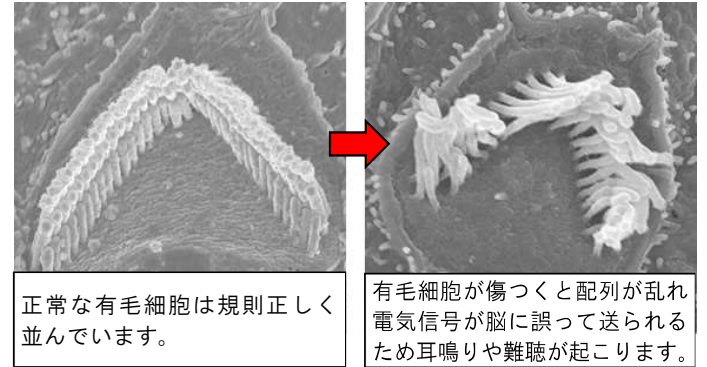
【音が伝わる仕組み】

空気の振動は **①外耳** から **②中耳**、**③内耳** の **④蝸牛** へと伝わり、蝸牛の中にある **⑤有毛細胞** が振動を電気信号へ変換し、それが **⑥脳** に伝わり「音」として認識されます。

耳鳴りや難聴が起こる理由



ヘッドホン難聴は、内耳の蝸牛で音を伝えている有毛細胞が、大きな音や長時間の音圧によって傷つくため起こります。

有毛細胞は不可逆性の臓器であり、一度壊れると再生しないといわれています。



耳鳴りは異常のサインです。ゴー、キーン、ピー、ザーザー、リーンなどがあり、自覚時間も様々です。しかし、継続する場合、多くは難聴の初期症状です。或いは、聞こえないという感じはなく何か片耳に詰まった感じ、水が入って抜けないような耳閉感が起こることもあります。耳鳴り・耳閉感が何日も続く場合は、耳鼻科を受診しましょう。

また、突然の耳鳴りに加え、耳の聞こえづらさを自覚した場合にはすぐに受診しましょう。

健康な耳を守る ヘッドホン・イヤホンの使い方		
適正な音量に設定する 	耳を休ませる時間をつくる 	騒がしい場所では使用しない 
周囲の音が聞こえる程度の音量にします。	ヘッドホンを使った時間の3倍は、耳を休ませます。	騒音に負けないよう音量を大きくしてしまうので、使用は控えます。

★ 耳は、一生使う大切な臓器です。ヘッドホン・イヤホンは安全に使用しましょう。★

～中学1・2年生の保護者の皆様へ～

終業式に、健康の記録を返却します。表・裏面ともにご確認いただき、情報の追記・修正をして、来年度の始業日に再提出をお願いします。