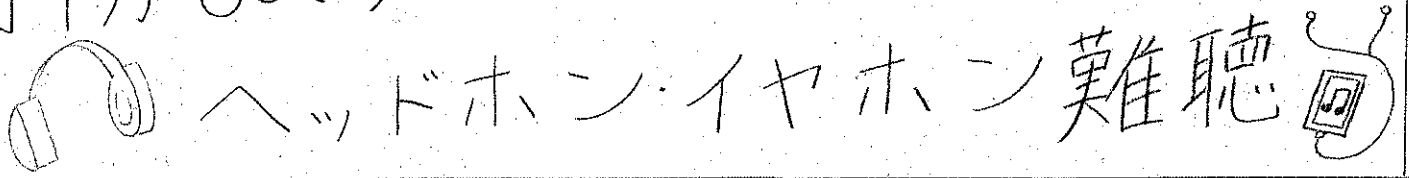


# ほけんだより 3月

## 予防しよう



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。

予防Point!!

01

長時間・大音量

で聴かないようにしよう

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。

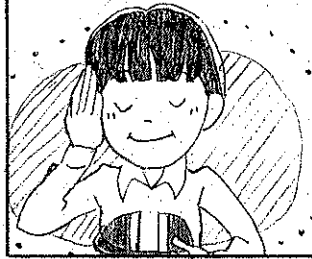


予防Point!!

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。

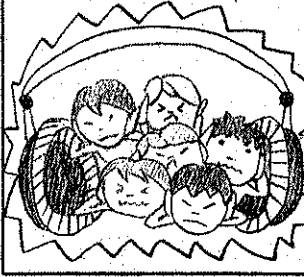


予防Point!!

03

身近な病気だと

知らず  
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。



もしもこんな  
症状があれば  
すぐに病院へ!!

- 耳なりがする
- 目が詰まっている  
感じがする
- 聞こえにくい

知ってた?

3月3日は

耳の日



やりすぎ注意?!

耳そうじ



耳あかには...

殺菌効果や音の通り道の保護、  
虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割が  
あります。そうじのしすぎは、  
耳の病気につながることも。

耳そうじは...

月に1~2回で十分。耳の中を  
傷つけてしまわないよう、入り口から  
1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK!!

その声 周りの人は...?

・小さな声でおしゃべり (30~40db)

静かなつもり 集中できない

・大きな声を出す (70~80db)

楽しい びっくりする

周りの状況に合わせて  
“音のマナー”を大切に!!