



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

スマートフォンの普及で音楽を気軽に楽しめるようになりましたが、その一方でヘッドホンやイヤホンの使用によって聞こえにくくなるヘッドホン・イヤホン難聴が問題となっています。これらは大きな音にさらされることで起こる難聴で、「音響外傷（騒音性難聴）」といいます。

WHOの発表によると、2050年までに25億人（4人に1人）近くの人が難聴になると予測しています。また、12歳から35歳までの10億人以上の人々が、大音量の音楽やゲーム音に長時間、過度にさらされることにより、聴力を失う危険性があると報告しています。

予防が
大切です



音響外傷（騒音性難聴）は、耳の奥の内耳にある「有毛細胞」が損傷することで起こります。「有毛細胞」は一度壊れると回復しません。また、徐々に両耳の聞こえが悪くなっていくため、気が付かないまま難聴が進行するおそれがあります。

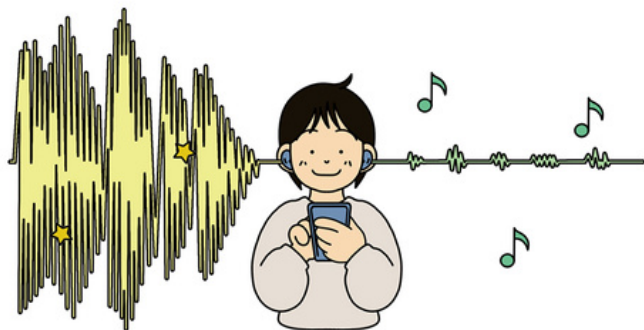
イヤホンやヘッドホンなどによる難聴のリスクを理解し、予防することが大切です。

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

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

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

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時は、早めに病院を受診しましょう。



気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？
日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなってくる時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。



しあわせの「見える化」



仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、より良い方向に向かえると言われています。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やり方は簡単！今日いいことがあったと思ったら、手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。一度試してみませんか？



保健室からのお知らせ

●受診・治療を済ませましょう

新学期が始まるとすぐに健康診断があります。虫歯や視力矯正、体調やケガで気になるところがある場合は、春休み中に受診・治療を済ませておくようにしてください。

●HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）の助成を受けられる期間が延長されました

2006年4月2日～2009年4月1日生まれの子が対象になります。2025年3月末日までに1回目の接種を受ければ、2026年3月末日まで残りの2回が無料で接種できます。

詳細は、ちばHPVzeroプロジェクトのチラシでご確認ください⇒[ちばHPVzeroプロジェクト](#)

3月のクオレの開室日

4日（火）、7日（金）、8日（土）、10日（月）

14日（金）、15日（土）、21日（金）、22日（土）12時まで

25日（火）、26日（水）、28日（金）

