

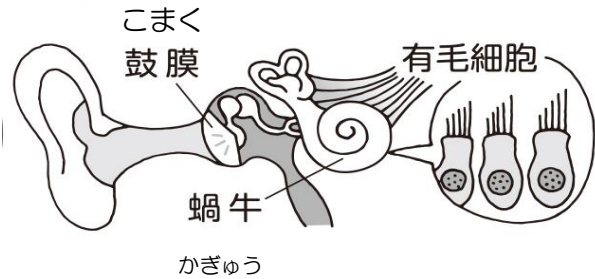


令和5年 3月13日
三島硫黄島学園保健室



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴



イヤホンなんちようとは、だいおんりよう大音量で音を聞き続けることで、音を伝える働きをする有毛細胞ゆうもうさいぼうが壊れて起きてしまいます。

[症状]・・・耳が詰まった感じがする。耳鳴り。

耳を守るためにできること！

ちょうじかん だいおんりよう

長時間・大音量で聴かないようにしよう

おんりよう ちい きゅうけい ちょうせい
・音量を小さくしたり、休憩をはさんだりして調整しましょう。

みみ やす

耳を休ませよう

つか じかん つく
・イヤホンを使わない時間を作りましょう。

みちか びょうき

身近な病気だと知ろう

わか だいじょうぶ つか
・若いから大丈夫というわけではありません。使いすぎてしまうとだれもがイヤホン難聴なんちようになってしまう可能性かのうせいがあります。なにか耳みみに違和感いわかんや、聞こえづらきこえづらいなどと思ったら病院びょういんに行きましょう。



やりすぎ注意！

耳そうじ



耳あかには…

さっきんこうか おと とお みち まち むし はい
殺菌効果や、音の通り道を守る、虫やホコリが入ってくれるのを防いでくれます。そうじのしすぎは耳の病気につながることもあります。

耳そうじは…

つき かい だいじょうぶ みみ なか きず い ぐち
月に1～2回で大丈夫です。耳の中を傷つけてしまわないように、入り口ところから1cmくらいの所を軽く拭き取りましょう。

春休みを

元気にすごすポイント



早寝早起き



軽い運動



好き嫌いなく食べる

