

ほけんだより 3月

令和3年3月1日 発行

大阪市立新生野中学校 保健室

まだまだ寒い日もありますが、3月になり日差しが暖かな日が増えてきましたね。
3年生はいよいよ卒業、1・2年生は進級ですね！この1年間、たくさんのことを悩んだり、考えたりしてみなさんの心と体は大きく成長したと思います。誰かと比べるのではなく、これからも自分のペースで焦らずに成長し続けてほしいと思います。
残りの日にちも、みなさんが笑顔で過ごせるように体調管理を怠らずに学校生活を送りましょう！



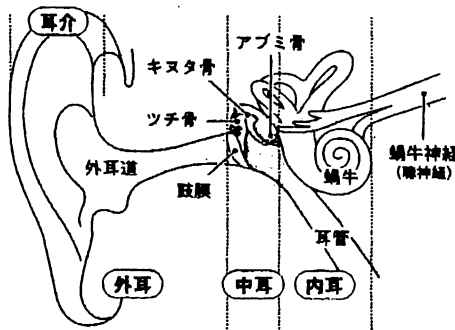
3月3日は「耳の日」です！

3月3日と聞いてみなさんは何を頭に思い浮かべますか？ひな祭りを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。実は3月3日は「耳の日」でもあります！「耳の日」は、耳について多くの人が関心を持ち、耳を大切にしたいと制定された日です。音を聞いたり、体のバランスをとったりと、1日中私たちの生活で「耳」は大活躍しています。
普段から耳をいたわっていますか？この機会に耳について考えてみてください！



耳のしくみは？ どうなっている？

音は耳介から入って外耳道を通り、鼓膜からツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨を伝わりながら増幅されます。
蝸牛で音の強弱などを分析したあと、蝸牛神経から大脳に伝わり「音」と認識されます。



耳を大切に



音で耳が傷つく！？ ヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴ってなに？

ヘッドホン難聴とは、コンサート・ライブ会場などの大音響にさらされたり、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けたりすることが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなることをいいます。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しないことも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

→それは・・・ **音の大きさ** × **聞く時間** × **音圧**

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ違います。自分ではうるさくないと思っていなくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられたら声が聞きとれるくらいの音量が目安です。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間音楽を聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受け続けることになります。1時間以上連続して音楽を聞くのは避けて、適度に休息をはさみましょう。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。

しかし、ヘッドホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかることになります。



ヘッドホン難聴は早期発見・早期治療しないと治らないこともあります。耳鳴りや耳がつまったような感じがしたときは、早めに耳鼻科を受診しましょう！

また、ふだんイヤホンで音楽を聞きながら、歩いたり自転車に乗ったりしている人はいませんか。外の音が遮断された状態では、周りの状況がわからず、危険な事故にあうこともあります。一度自分の行動を振り返ってみてください。

