

保健だよ・3月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年3月2日



ヘッドホンやイヤホンで大きな音、高い音を聞き続けていると「ヘッドホン(イヤホン)難聴」になる可能性があります。あなたはヘッドホンやイヤホンを正しく使っていますか？

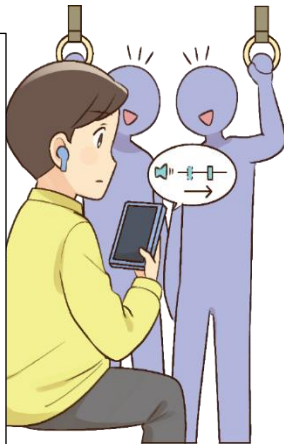
耳の中にある「有毛細胞」という音を聞くための細胞は、大きな音を長時間聞くと傷つくことがあります。通常は、耳を休ませることで回復するのですが、大音量を長時間聞いていると、聞こえが戻らなくなります。ヘッドホンの音量は、音楽を聴きながらでも、人の声が聞こえるくらいの音量にして、1日1時間までの使用に控えましょう。

長時間聞かせないかな？



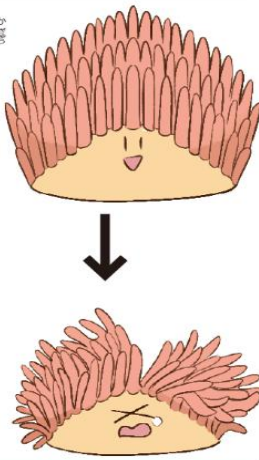
長い時間聞き続ける

にぎやかな場所で音量を上げる



有毛細胞って？

「蝸牛」というカタツムリのような器官の内部で、音の振動を揺れて電気信号に変えて脳に伝えています。



騒音などの影響で傷つき、有毛細胞が壊れてしまうと音を感知取りにくくなります。一旦壊れることは戻りません。

耳にやさしい生活のポイント！

体調の悪いときはイヤホンを使わない



長時間聴き続けないで耳を休ませる



大きな音はなるべく聞かない



まわりの音が聞こえるくらいの音量で聞く



自転車に乗るときは違反にならないように気をつけよう！安全に使おうね！

自分を元気にする方法

3月は1年間の締めくくりの時期であり、新しいスタートの時期でもあります。ここで腰を据えて、世の中にたった一人しかいない、かけがえのない自分を大事にすることを考えてみましょう。明るく希望に満ちた自分をつくりましょう。

自分を受け入れよう

自分の長所と短所を受け入れよう。人は誰でも長所・短所の両方を持っています。



自分を信じよう

自分の心に耳を傾け、決めたことは自信を持ってやり遂げよう。



一人の時間を持つ

ひとりである時間が充実していると、自分の成長につながるよ。



自分を励まそう

達成可能な目標を1つ1つクリアしていこう。



自分をほめよう

小さなことでも、やり遂げたら自分をほめよう。



自分を愛そう

いまの、そのままの自分を真っすぐ見て、そのまま愛そう。

