

今年度も残り1か月と終わりが目前に迫ってきました。新たな学年での生活を充実したものにするために、この1年で何をしたのか振り返ってみてはどうでしょうか。また**3月3日は耳の日**です。この機会に普段より耳にやさしくするのもいいかもしれませんね。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

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、治ることがありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!

### 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... 使いすぎでない?



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

## 耳そうじのときに**注意**したいこと



- 優しく耳垢をぬぐう(力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmくらいまでにする(耳の奥まで入れすぎない)
- 耳の中がカサカサしたり、耳垢が気になったりしたら、耳鼻科で取ってもらう
- 耳掃除をしすぎない(1か月に1~2回くらい)

## ネコに学ぶ生き方のコツ

もっと自由に快適に生きたいな~と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

### 【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する(それだけで気持ちいい!)
- 適度にストレッチする(凝り固まった筋肉を緩める)
- お気に入りの居場所で過ごす(自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている)
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する(ネコは早起き)
- 感情を豊かに表現する(顔つき、姿勢など)

