

あっという間に3月を迎え今のクラスで過ごすのも残り1か月を切りました。新しい学年での学校生活をより良いものにするためにも健康に過ごすための体調管理をしましょう。

3月3日は耳の日です。自分の耳の健康について考えてみましょう!!

耳の聞こえは大丈夫?

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか? 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- ☐ 耳がつまったような感じがする。
- ☐ 高い音が聞き取りにくい。
- ☐ 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- ☐ 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- ☐ テレビの音が大きいと周りから言われる。
- ☐ 話し声が大きいとと言われる。



めまいなどを伴うことも

耳が詰まった感じや耳鳴り、

片耳のことが多い
(まれに両耳)

ある日突然
聞こえが悪くなる



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

突発性難聴って?

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない

長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をとるときどきと



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、健康被害のリスクもよく考えてみてください!!

知っておきたいピアスの健康被害

「かわいいピアスを付けたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな」と思っていませんか? その気持ちはわからなくありませんが、知っておいてほしいことがあります。

①感染症のリスク

ピアスホールから細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。

②金属アレルギー

かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。

③耳の皮膚の異常

はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。

