保健だより 3月

令和５年　３月号
松山南高等学校　保健室
207HR　保健委員

3 月になりました。インフルエンザや花粉症に気を付けて、残り 1 か月を後悔のないように楽しく過ごしましょう。また、春休みは生活リズムに気を付けて規則正しい生活を送りましょう。

皆さんは３月３日が何の日か知っていますか。毎年３月３日は耳の日です。耳や聴力に対する関心を高めてもらうため『みみ』の発音にちなんで制定されました。皆さんも今月の３日は耳について考えてみましょう。

３月３日は「耳の日」耳を大切に

ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。

耳の裏側も洗ってる？洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。

耳垢は日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎても NG、２～３週間に一度程度に。

皆さんは自分の耳がどの様な作りをしているかわかりますか？耳という器官はとても繊細な器官で、そのどれか一つが欠けても耳は聞こえなくなります。そして今、私たちの耳を危険にさらしている問題があります。

突発性難聴やヘッドホン・イヤホン難聴です。

突発性難聴の特徴は？

●突然、片方の耳（まれに両耳）の聞こえが悪くなる
＋
●耳が詰まった感じ
●耳鳴り
●めまい
などを伴うことも。

こんな症状が見られたら、できるだけ早く耳鼻科へ！

注意！避けたいイヤホンの使い方

イヤホンやヘッドホンは、自分の耳の大きさにあったものを選んで適切に使い、適切な音量で聞く、長時間の使用を避けるなどの予防をしましょう。耳は替えの利かないものです。普段から大切にしていきましょう！