

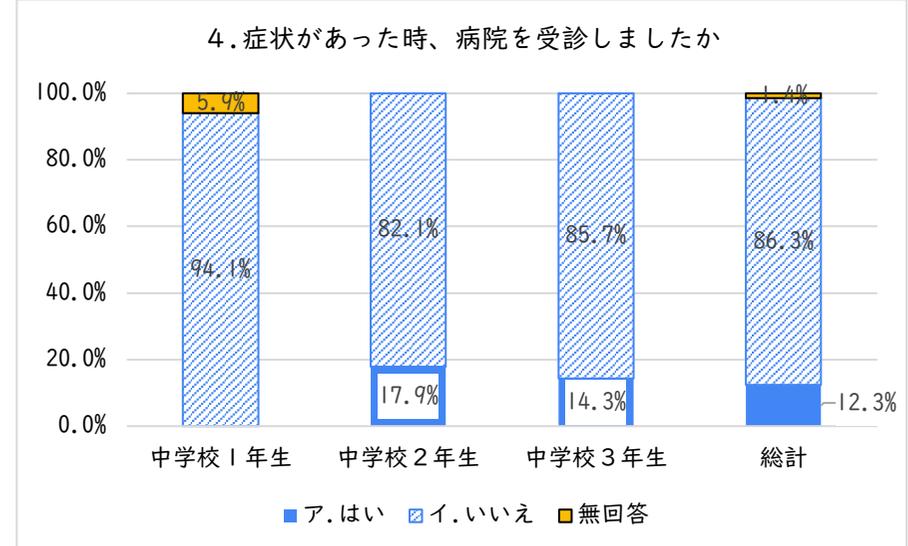
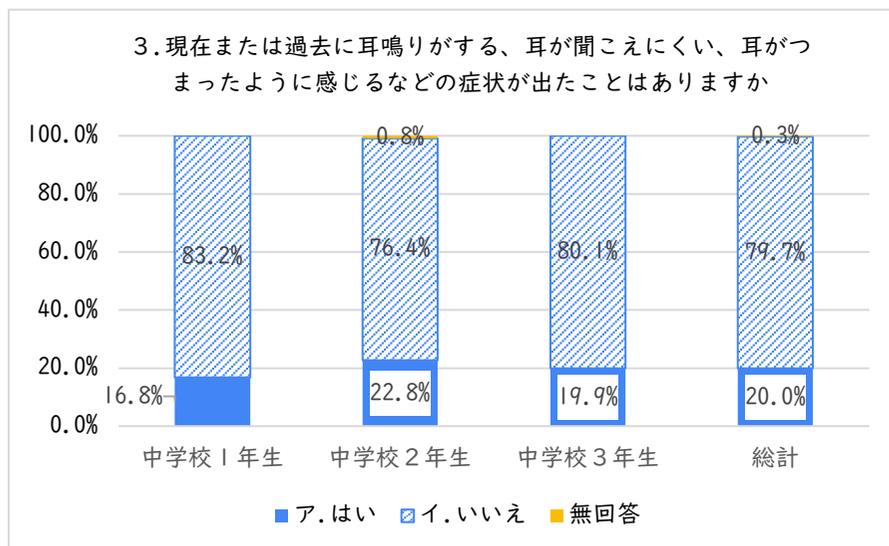
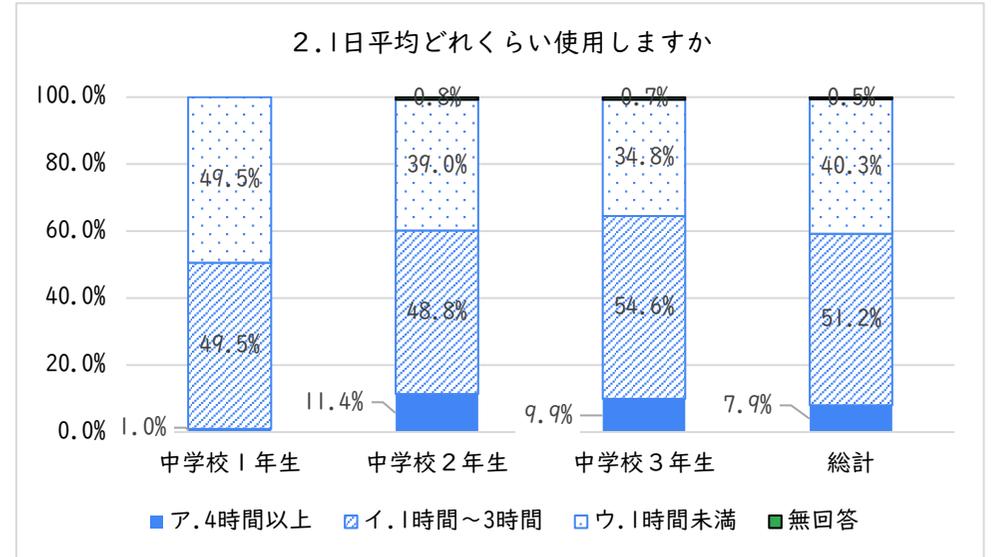
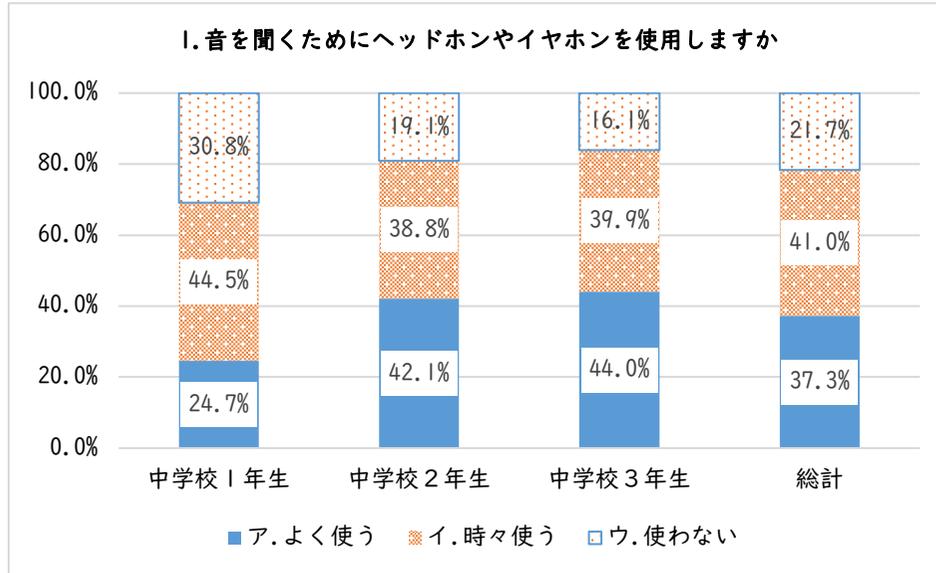
ほけんだより 10月号

令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

体育大会も終わり、次は文化祭に向けて合唱や展示作品作りが本格的に始まります。合唱で美しいハーモニーを奏でるためには、音程を聞き取る耳が大事ですね。

今月のほけんだよりでは、7月に実施したアンケートの結果「ヘッドホンやイヤホンの使用状況について」をお知らせします。

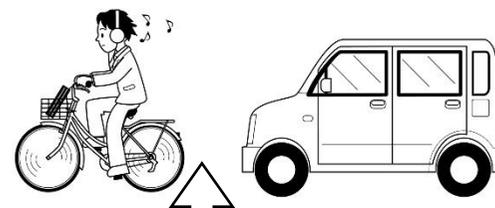
西中生のヘッドホンやイヤホンの使用状況



アンケートの結果より・・・

学年が上がるにつれて、ヘッドホンやイヤホンをよく使っていますね。今回の結果には載せていませんが、高校生になるとさらに使用している日数が増えます。高校に通学する時にヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴いたり、動画を見たりする人が増えます。

耳鳴りや聞こえにくい、耳がつまったように感じるなどの症状がある人もいましたが、耳鼻咽喉科を受診した人は、とっっても少なかったと言えます。



***ヘッドホン・イヤホンを使用しながらの運転は場合によっては、違反行為となります。車が近づいても気づかず危険なのでやめましょう。**

“ヘッドホン難聴” 知っていますか??



音響性難聴（音響外傷）と呼ばれる難聴のこと。ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることが原因によって起こります。

2015年にWHO（世界保健機関）が「世界の若者（12歳～35歳）のおよそ半数にあたる11億人が難聴になる危険性が高い」と警鐘を鳴らしています。

耳鳴りや聞こえにくい、耳がつまったように感じる、という症状があれば、ヘッドホン難

聴の可能性がります。ヘッドホン・イヤホンの使い方、大丈夫ですか??

耳を休ませよう

大音量や長時間の使用で耳が聞こえにくくなる場合があります。

音量を下げて、少なくとも1時間に1回10分程度は耳を休ませましょう。



掲示板ニュース



「ほけんだより」に載せたグラフは、ヘッドホンやイヤホンのアンケートの結果の一部です。保健室前の掲示板に「いつから使っていますか?」「1週間の内、何日使っていますか?」など他のグラフも貼る予定です。グラフを見て、自分と比較してこれからどうするかを考える機会にしてみませんか。