

ほけんだより 3月

平成 29年 2月 20日
豊橋中央高等学校
保健室

少しずつ寒さが和らいできましたね。春休みが明けたら、新しい学級での生活が始まります。やっぱり、第一印象って大事です。初日を元気な顔で迎えるために、春休み中に生活リズムを崩さないよう、からだも心も準備しておきましょうね。

NEW! な自分に ↑↑ ステップアップ



耳を大切に！

3月3日は耳の日。そのままじゃん、と思われそうですが、この耳の日には深い願いが込められています。健康な耳を持つことへの感謝、音が聞こえることの幸せ、そして良い音楽を聴いて「耳を楽しませてあげる」こと…！顔の中で、どちらかというとあまり注目を浴びる機会の少ない耳ですが、耳の日に寄せて、耳よりな知識や耳に関するトリビアをご紹介します。



耳はどこにあるでしょう？

フクロウ



頭の羽毛の下に、耳が左右でズレた位置にあります。このズレで音をより立体的に聞いて、夜でも獲物の位置がわかるのです。

人間も、耳が2つないとどこから音が聞こえてくるのかわかりません。両方の耳を大切に。

魚



頭の中の「内耳」や、からだの横の「側線」のおかげで、音の伝わりにくい水中でもよく聞こえています。

人間にも内耳があります。使い過ぎで傷つくこともあるので、音楽を楽しむときは音量も時間も程々に。

耳のことわざ"どんな意味かな？"

上と下を線でむすんでみましょう。全部わかりますか？

馬の耳に念仏
きき耳をたてる
耳にタコができる
耳を貸す



いとくはありがたごとを聞かせてもまるで効き目が無い
よく聞こうとして耳を澄ます
人の言いつことを聞く
同じことを何度も聞かされてウンザリする



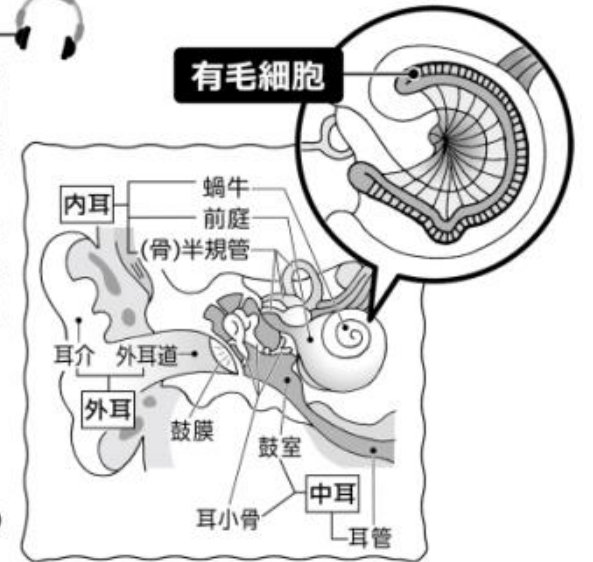
音で耳が傷つくヘッドホン 難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。

有毛細胞



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません。ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！