

進級・卒業まで残りわずかとなりました。この1年間、短く感じた人もいれば長く感じた人もいます。昨年度に引き続き、感染症対策を行いながらの学校生活でしたが、昨年度よりは文林中の行事を行うこともできました。新しいスタートに向けて、今年度経験したことを自分の力に変え、さらにパワーアップしてほしいと思います。

3月3日は耳の日



3月3日が「耳の日」と言われるのは、「3」の字が耳の形に似ていることや「ミミ」という語呂合わせが由来となっています。

日本で「耳の日」が制定されたのは、1956（昭和31）年です。耳や聴力について多くの人の関心を集めること、そして難聴と言語障害をもつ人たちの悩みを少しでも解決することを目的として、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。

この機会に、耳の健康について是非考えてほしいと思います。

ヘッドホン（イヤホン）難聴という言葉を知っていますか？

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている細胞が徐々に壊れて起こる難聴のことをヘッドホン（イヤホン）難聴と言います。

【主な症状】

聴力の低下、耳鳴り、めまいなど

耳が聞こえづらくなったと感じるとき
とき耳鳴りがあり、日常生活の中でめまいが
起こることや、ときには耳の奥に痛みを感じる
ケースもある。

【予防方法】

- 音量を下げたり、休憩時間を設けたりする。
- 一日一時間未満にするなど時間を制限する。
- 周囲の雑音をシャットアウトできるノイズキャンセリング機能のついたものを選ぶ。

ヘッドホンやイヤホンの音が大きすぎることによるトラブルについて

【周りの音が聞こえずに・・・】

近づいてくる人や自動車に気付かず、思わぬけがや事故につながる可能性があります。



【音がもれているかも・・・】

電車やバスの中で音がもれていると、となりや周りの人とトラブルになる可能性があります。



