



令和6年3月5日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

進級・卒業まであと少しですね。一年間を振り返りながら次のステップに向けて助走を始める時期。この一年間で経験したことや感動したことを自分の力にして、新しい環境でもみなさん一人ひとりが自分らしさを大切に輝いてほしいです。

一度発症すると治らないヘッドホン難聴



スマートフォンなどの普及により、いつでもどこでも音楽を楽しめるようになりましたが、その一方でヘッドホン難聴が増えています。

普段から大きな音を聞いたり、長時間耳を使いすぎたりすると、耳の中にある有毛細胞が壊れて、聞こえが悪くなってしまふ『ヘッドホン難聴』になる恐れがあります。

【ヘッドホン難聴の初期症状】

- ・耳が詰まったような感じがする
- ・キーン、ジー、ザーなどの耳鳴りがする
- ・耳を休ませても症状が改善しない



耳 こんなこと
ありませんか？

・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする

気になることがあれば
耳鼻科のお医者さんへ!!



【予防のポイント】

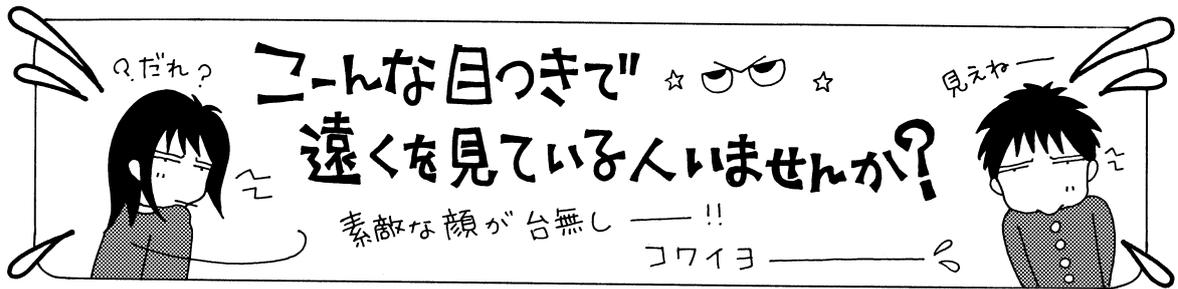
あんまり大きな音で聴かないで



- ①適正な音量：周囲の音が聞こえる程度の音量
適正な音量にしても使いすぎは控えましょう。
- ②耳を休ませる時間をつくる
ヘッドホン使用時間の3倍は耳を休ませましょう。
- ③騒がしい場所で音量を上げすぎない
周りの騒音で音量を上げやすいので注意が必要です。

進級・卒業する前に治療や検査をしましょう

健康診断の結果、治療や再検査が必要な人の中で、まだ受診していない人がいます。3月1日(金)に受診結果報告書が未提出の人へ再度お知らせを渡しました。できるだけ早く受診して、新しい学年での生活が始まる前に、むし歯の治療や目の検査、メガネやコンタクトレンズの調整をしましょう。



メガネ・コンタクトレンズをつくる時
まずは眼科へ行きましょう

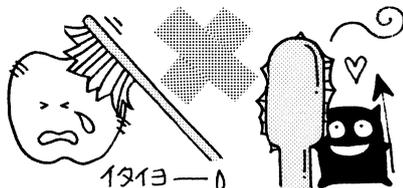


メガネやコンタクトレンズを作るときは、眼科を受診して目の検査を受け、目の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。

度の合わないメガネやコンタクトレンズを使っていると、ピントを合わせようと、目の周りの筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

むし歯を治療せずそのままにしておくと、悪化して歯を失う原因になります。歯肉に炎症があった人は自分の歯並びに合ったブラッシング指導をしてもらいましょう。

すぐにできることは歯ブラシチェックです。歯ブラシの後ろから毛先が見えるようになったら、新しい歯ブラシに取り替えましょう。



治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう!

