

ほけんだより3月

令和7年2月28日
練馬区立中村小学校
保健室
【家庭数配布】

3月になり、寒さの中にもほんのり春の気配を感じる季節になりました。あっという間に1年も終わりに近づいています。4月からの進級・進学に向け、新たなスタートを切れるように、病気やけがに気をつけて過ごしましょう！



3月3日は 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日といわれています♪



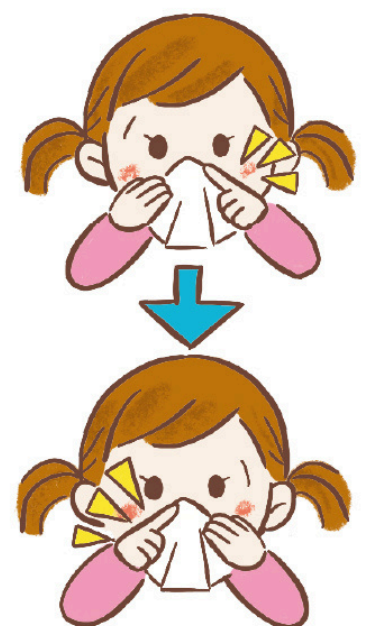
「耳の近くで大きな声を出さない」
「耳に物を入れない」

耳もとで大きな音を聞いたり、大音量でテレビの音を聞き続けたりすると耳の聞こえが悪くなる場合があります。また、耳に物を入れることは、物が奥に入ってしまうと取れなくなったり、物が耳の中を傷つけたりするので絶対にやめましょう。



「耳をたたかない」「鼻は片方ずつかむ」

耳をたたくと耳の中にある鼓膜が傷むことがあります。また、耳と鼻は体の中でつながっているので、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると耳が痛むことがあります。



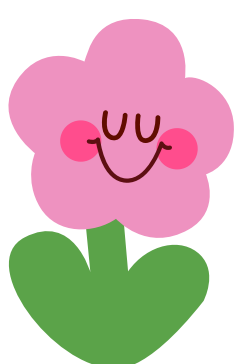
~~知っていますか？~~

ヘッドホン、イヤホン難聴

なんちょう



ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴くときの目安として、大人は80dB、子供は75dBの音量で1日5.5時間以内に留めることが目安になっているそうです。80dBは走っている電車内の音量と同じくらいといわれています。ヘッドホンやイヤホンをして音楽を聴いていても、他人と会話ができるレベルの大きさにしましょう。また、1時間に10分程度は耳を休めるようにしましょう。



ノイズキャンセリング機能のあるものは周囲の雑音を減らし、音量を下げられるので予防に効果的だそうです。

