



2026.3.2  
清流中学校  
保健室

久しぶりの恵みの雨。乾燥しきった空気に、少しだけ湿り気が戻りましたね。冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差から体調をくずしやすくなります。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



「33」の3をひとつ反対向きにすると「ε3」となり、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」とされています。

耳は外の「音」の情報を脳に伝える大事なところです。大きな音で音楽を聞いたり、耳の近くで大声を出したりしないようにしましょう。



若者の半数が難聴の危険アリ!?



**WARNING**  
今すぐに  
見直そう!

# 音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

## 思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聞くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをしたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートへよく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら、1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけて、ゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**



特に、最後の2つに当てはまった人は…

**すでに難聴かもしれません**

すぐに耳鼻科へ

# 音の大きさ×時間＝リスク！

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。

大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、**長時間聞いている**とリスクが高まります。



## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまりまます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する



3月9日は  
サンキューの日

3月9日は、サンキューの語呂合わせから**ありがとう**を届ける「**サンキューの日**」に制定されています。

感謝を伝える「ありがとう」という言葉は、「有り難し（ありがたし）」という言葉から生まれました。ありがたしとは「めったにない」や「奇跡」という意味があり、仏教のお話が由来しているそうです。

あなただったら、だれに「ありがとう」を伝えたいですか？

気取かしくていつもは言えない相手にも、この日はきっと感謝の気持ちが伝えられますよ。