



令和8年3月3日
美杉小保健室No.19

3月3日は耳の日



3月3日は、「耳の日」で、耳の健康や聴覚障がいへの理解を深める日です。3月3日が耳の日に選ばれた理由は、「みみ」という語呂合わせと、数字の3が耳の形にしているからです。この日は、日本だけではなく世界的にも耳の健康を考える日になっています。

ヘッドホン・イヤホン難聴に注意！！

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間くり返し聞くことで、耳の中の音を伝える細胞が少しずつこわれ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音を聞くと、短い時間でも耳はダメージを受けます。逆に、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。

❗️ 思いあたることはありませんか？ ❗️

*長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをする

*大音量で音楽を聞くのが好き



聞こえにくい



耳鳴りがする



耳が痛い

この3つの症状は耳の病気の可能性があるので耳鼻科に行きましょう

♪ヘッドホン・イヤホンを使うときは♪



*音量を上げすぎない



*長時間聞かない

*1時間に1回は、ヘッドホンやイヤホンを10分ていど外す

