



桜の花も咲き初め、日ごとに春らしくなってきました。春休みが明けたら、新しい学年がスタートします。休みの間に身の周りを整理し、体と心のメンテナンスをして、気持ちよく新学年を迎えられるようにしましょう。

たまにはイヤホンはずして



春の音を探してみませんか？

★新型コロナウイルス感染症には、引き続き警戒が必要です。春休み中も気を緩めることなく、感染回避行動や健康管理を続けましょう。特に部活動や実習等に参加するときは健康観察を徹底し、体調が悪い場合は無理をしないようにしてください。発熱等がある場合は病院に連絡をしてから受診し、自分や家族がPCR検査を受けることになった場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に気をつけよう

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしていませんか？

毎日寝るときは音楽を聴きながら・・・

ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし！

大音量でお気に入りの動画を見るのが大好き

このままだと、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうかも・・・！(>\_<)

スマートフォンの普及でヘッドホン(イヤホン)難聴が増えています。WHOは「世界の若者のおよそ半数に当たる11億人が、難聴になる危険性がある」と警笛を鳴らしています。

### ヘッドホン難聴はどうやって起こる？

- ・大音量の音を聞く
- ・長時間、音を聞き続ける

内耳の中の「有毛細胞」が傷つき、壊れる

耳から入った振動を電気信号に変換できず、「音」として認識できない

### 一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。しかし、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

### 自分では気づきにくい

初めは会話の声より高い音域が聞えにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。耳鳴りや耳閉感(耳がつまったような感じ)が続く場合は難聴を疑い、早めに耳鼻科を受診しましょう。

### ヘッドホン難聴にならないために

ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。日々の予防が大切です。

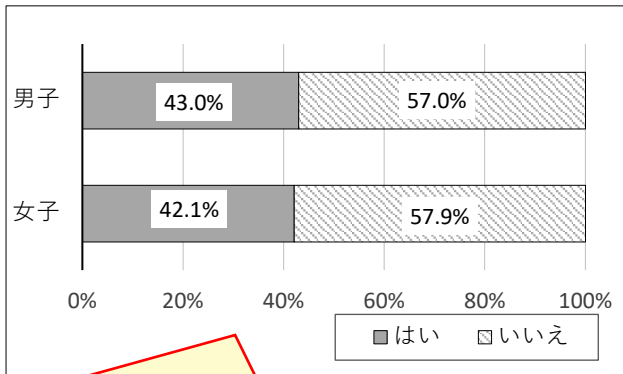
#### ～ヘッドホン・イヤホンの安全な使い方～

- ・体調の悪いときは使わない
- ・連続して聞かず、休憩を挟む
- ・使用を1日1時間未満にする
- ・「ノイズキャンセリング機能」の付いたものを選ぶ
- ・大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)

# スマートフォン等の使用と健康に関するアンケート結果②

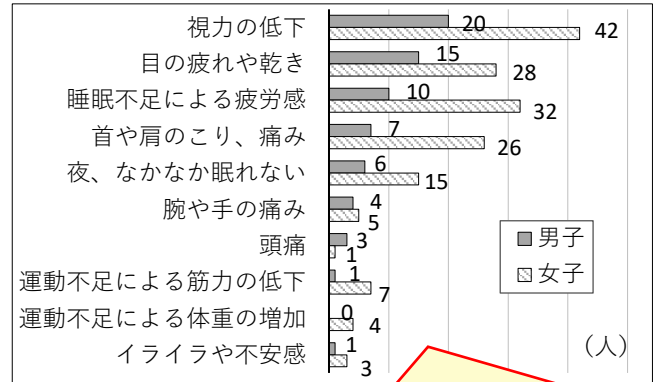
(保健委員会 10月実施)

5 長時間の使用が自分の健康に影響を及ぼしていると感じますか？



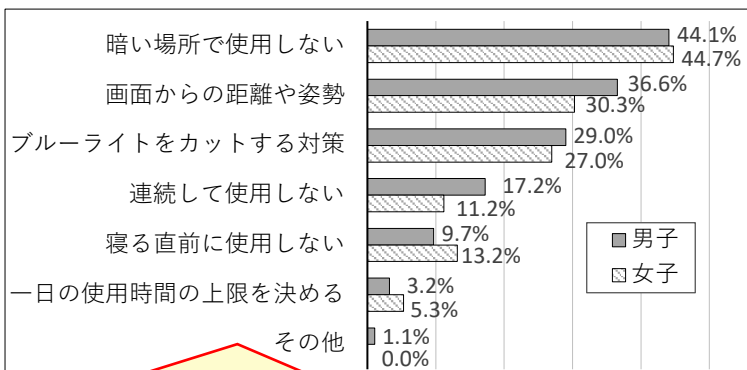
健康への影響を感じている人は、約4割でした。長時間使用していても危機感をあまり感じていない人も多いと思われます。

6 「はい」と答えた人は、どのような影響を感じますか？(当てはまるものを全て選ぶ)



長時間の使用による影響として、多くの人が視力の低下や目の不調、睡眠不足による疲労感、首や肩のこりなどを挙げています。

7 自分の健康を守るために、スマホ等の使用で気を付けていることはありますか？



自分の健康を守るために意識して気を付けている人は、それぞれ半数以下でした。

8 使いすぎを防ぐために、家庭で決めたルールや工夫していること

- ・夜遅くまで使用しない
- ・10時以降は使用しない
- ・11時以降は使用しない
- ・一日の使用時間を制限する
- ・スクリーンタイムなどで使用時間の制限をする
- ・寝る1時間前に画面が白黒になるようにしている 等

ルールを決めて、使いすぎを防いでいる人もいます。ネットやゲームに使う時間、あなたも見直してみませんか!?

## スマホやアプリの機能を活用して使いすぎを防ごう

### ○ iPhone のスクリーンタイム

<「設定」→「スクリーンタイム」を選択>

今日一日または一週間でのどのアプリを使ったかがカテゴリ別に表示されます。休止時間の設定や使用時間の制限もできます。

### ○ YouTube

<右上にある自分のアカウントアイコン→「視聴時間」を選択>

動画を再生した時間が表示されます。休憩を勧める通知や「おやすみ時間」の通知も設定できます。

★ついつい長時間見てしまう人は、設定してみては？



(日本小児科医会 HP より)