



東温高校
保健室

ヘッドホン・イヤホン難聴 知っていますか？

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、ヘッドホン・イヤホン難聴になることがあります。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、失った聴覚は戻りません。そのため、何よりも予防が大切です。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない



週 40 時間 (1日5時間くらい) をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1 時間に 10 分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

今年度1年間を振り返ろう!



ケガの件数

246 件



病気の件数

635 件

保健室の1年間



歯科受診率

12.7 %



眼科受診率

30.6 %

今年度の保健室来室者は、外科 246 件、内科 635 件でした。

歯科受診率は全校の平均が 12.7%、眼科受診率は全校の平均が 30.6% でした。むし歯や視力は放置していてよくなることはほぼありません。高校生のうちに、悪いところは治しておきましょう。

※3/7 現在のデータです。

いよいよ年度末! 環境の変わる時期です /

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。