

# 保健だより

令和3年度 島田商業高等学校  
定時制 保健室

## 3月号



3月3日は耳の日！

## 大丈夫？イヤホントラブル

ワイヤレスイヤホンが普及し、日常的にイヤホンをつけている若者が増えています



勉強中



寝るとき



人と話しているとき



登校中



買い物中

イヤホンのつけすぎは様々なトラブルを引き起こします

トラブル①

### イヤホン難聴

…大きい音量を日常的に聞き続けることで、**有毛細胞（音を伝える役割の細胞）**が壊れ、耳が聞こえなくなること。

一度壊れたら元には戻りません！ = **聴力も戻りません**

こんな症状があれば  
イヤホン難聴のサイン  
かも……

- 耳が聞こえにくい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴り



### 【難聴予防】

- 大きな音量で聞かない  
(イヤホンをつけたまま会話ができる程度)
- 定期的に休憩をはさむ






一つでも当てはまったら早めに耳鼻科受診を！

デジタル機器に潜む菌の数が多順に並べてみよう

## ワイズ

イヤホン      ゲームのコントローラー  
スマートフォン      マウス      キーボード

# 答え

- 1 イヤホン 
- 2 キーボード 
- 3 スマートフォン 
- 4 コントローラー 
- 5 マウス 

イヤホンはこんなにも汚れているのです!!!  
そこで起こり得るのが...

コロナ禍で家にいる時間が増え、外耳炎になる人急増中! /

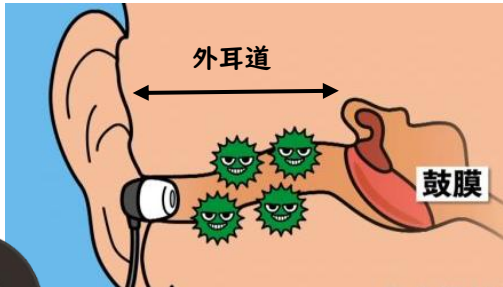


トラブル②  
外耳炎

…イヤホンや耳掃除などの刺激によって外耳道が傷つき炎症を起こすこと。

**症状** かゆみ 痛み 耳だれ  
耳が詰まった感じ 聞こえづらさ

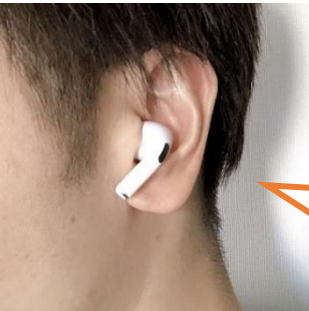
放っておいて悪化すると…



↑カビが生えた耳の中  
←正常な耳の中



“外耳道真菌症”に!  
=耳の中にカビが繁殖した状態



耳の入り口をイヤホンでふさいでいると、  
耳の中の換気ができず、蒸れ、高温多湿な状態になるため、  
カビが生えやすくなってしまいます。

**【外耳炎予防】**  
イヤホンを  
●長時間使わない(こまめに外して換気)  
●汚れを取り、清潔に保つ

もうすぐ春休みです。  
自分のイヤホンの使い方、少し見直してみよう!  
そして生活習慣にも注意!  
だらだらしすぎない!!  
新年度、元気な姿で会いましょう😊