

保健だより 3月



北塩原村立裏磐梯中学校 平成31年3月1日(金)

文責：養護教諭 安斎 楓

今年度も最後の月になりました。インフルエンザなどの感染症は落ち着いてきました。少しずつ気温が高い日が増え、春が近づいてきたのを感じます。気温差が激しいので、衣服で上手に体温調節をお願いします。

【3月の保健目標】

- 耳の健康について考えよう
- 1年間の健康生活を振り返ろう



こんな記事を見つけました!!

3学期の身体測定の結果を配付します

1月に測定した身長・体重の結果を「健康の記録」を通して配付します。ご確認をよろしくお願いします。なお、1・2年生の「健康の記録」は次年度も使用しますので、学校まで提出をお願いします。

若者の2人に1人が難聴のリスク

若者11億人に難聴リスク WHOが音楽機器使用に基準

スマートフォンやMP3プレーヤーで大音量で音楽を聴く若者の増加を懸念し、世界保健機関（WHO）と国際電気通信連合（ITU）は12日、音楽再生機器の使用に関する国際基準を公表した。

WHOは、世界の12～35歳人口の約半数にあたる11億人に難聴のリスクがあると指摘。安全に使用するには、大人の場合、走行中の電車内の騒音と同程度の「80デシベル」の音量で1週間に40時間、子どもの場合は「75デシベル」で同程度の時間が限度だとしている。

また、音量と時間を記録して利用者に危険性を知らせたり、親が音量を管理したりするような機能の搭載も推奨。WHOのテドロス・アダノム事務局長は「失った聴力は元には戻らないことを理解しなければならない」と呼びかけている。

WHOによると、世界では4億6600万人が生活の質を低下させるほどの難聴に苦しんでおり、2050年には全人口の1割にあたる9億人に増えると推計している。（藤原学思）

（朝日新聞デジタル 2019年2月13日）

75デシベルとはかなりうるさく、大きな声を出さないと会話ができないレベルです。80デシベルになるとうるさくて我慢できないレベルになります。生活音の目安としては、75デシベルが騒々しい街頭やセミの鳴き声、掃除機の音、80デシベルが電車の車内、ゲームセンターの店内、ピアノの音が目安になります。

特に、周りの音も気にならずにイヤホンやヘッドホンを使っていたら注意が必要です。イヤホンなどで大音量の音楽を聴き続けている場合、少しずつ聞こえが悪くなります。そのため、難聴に気付きにくいのです。そして、「イヤホン・ヘッドホン難聴」は一度、重症化してしまうと、回復が難しい病気です。耳に優しい音量で楽しんでほしいと思います。



大音量に注意して!



【予防方法】

- イヤホンやヘッドホンの使用を控える
- 音量を抑える
- 長時間、使用しない

