

**3月号**

**兵庫県立大学附属高校保健委員　２－４　市山柊太　前川陽子**

**もうすぐ春休み！！**学校がある多忙な日々の疲れをしっかり

癒しましょう。…ですが、長期休みは生活リズムが乱れがちです。

健康的な生活習慣を心がけましょう。また、依然としてコロナ

ウイルスの猛威は留まることを知りません…。

感染対策を徹底しましょう！

出典：東山書房「健康教室」3月号,　TOKYO Web.「イヤホン難聴」

花粉の季節…

2月末から、少しずつスギ、ヒノキが飛び始めています。花粉症の方にとって苦しい季節の到来です…。特にこの学校周辺は針葉樹が広がっているので、花粉対策は必須です。

**マスク・サングラスを着用　　　換気　　　　　　ティッシュ**





**3月3日は「耳の日」**

皆さんイヤホン難聴はご存じですか？イヤホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使い大音量で音楽などを聞き続けることによって起こる難聴です。

《当てはまると危険⁉イヤホン難聴》

□話しかけられても気づかない音で聞いている

**君耳無い**

**じゃん**

**耳は**

**大切に**

□1日１時間以上連続して使用

□右耳左耳で聞こえ方が異なる

□耳が詰まったような感覚あり

□イヤホン、ヘッドホン使用後に耳鳴り

□耳の奥の痛み

□テレビの音が大きいと周りから指摘される経験あり

□喋り声が大きいと言われた経験あり