

花粉症対策

今月の担当は…
 生徒保健委員会
 (年 組)
 (年 組)

家を出る前

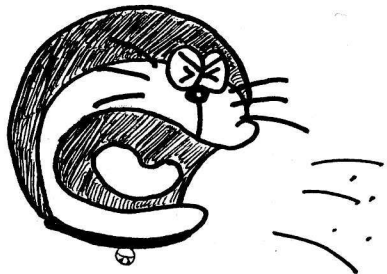
テレビやインターネット、
 花粉症対策アプリなどで
 今日の花粉情報をチェック



こんな日は
 花粉が特に多くなります
 気温が高い晴れの日
 乾燥していて、風が強い日
 雨が降った日の翌日
 気温の高い日が2~3日続いた後

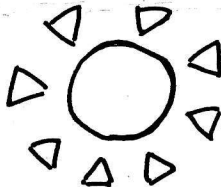
就寝

寝る前に寝室を加湿し、
 その後 枕カバーなどを
 取り替えるといいですね。



昼前後

換気をするときは、
 開ける幅を10cmくらいにして、
 レースカーテンを閉める。



日没後

昼間に上空へ上がった花粉が
 落ちてきたり、その落ちた花粉が
 また風で舞い上がることも。
 油断は禁物です。

帰宅後

上着は玄関で脱ぎ、服についた
 花粉を払い落としましょう。
 うがいや洗顔なども効果的です。



音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた音が聞きづらくなったことはありませんか。これは、「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。

音響外傷

セルフチェック

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがある
- 会話を聞きなおすことが増えた

もし当てはまる場合は一度受診を。

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート(115デシベル)の場合は28秒、最大音量の音楽プレーヤー(105デシベル)の場合は4分までという調査結果もあります(世界保健機関(WHO)調べ2015)



- ① つけたまま会話ができる音量にする
- ② 体調が悪いときは使用しない
- ③ 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ④ 1日1時間まで