

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

ヘッドホン(イヤホン)難聴に気をつけましょう!

●ヘッドホン(イヤホン)難聴とは

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、音を伝える役割をしている「有毛細胞」が徐々に壊れて起こる難聴です。

ヘッドホン(イヤホン)難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の間こえが悪くなっていくため、初期には自覚しにくいことが特徴です。WHO(世界保健機構)は、スマートフォンなどの普及にともない、11億人以上の世界の若者たちがこの難聴のリスクにさらされていると注意喚起しています。



●ヘッドホン(イヤホン)難聴の症状と治療

聴力の低下や耳鳴り、めまいなどが主な症状です。他にも低音が聞こえにくくなる「低音難聴」や音がこもった(詰まった)ように聞こえる症状が出ることもあります。ここで問題なのは、多くの場合、これらの症状が出るようになったときにはすでに難聴が進行している可能性があるということです。「有毛細胞」が壊れる前であれば耳の安静を図ることで回復が見込めることもありますが、この「有毛細胞」は一度壊れてしまうと、基本的にもとに戻すことはできません。失われた聴力は戻すことはなく、補聴器などの使用が必要となります。

●ヘッドホン(イヤホン)難聴の予防

<音量を下げる、休憩時間を設ける>

音量の目安は、ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞いていても外部の会話が聞こえるくらいの音の大きさです。また、1時間聞いたら最低でも5分程度は耳を休ませましょう。

<使用を1日1時間未満に制限する>

ヘッドホンやイヤホンの使用時間を制限したり、使わない日を設けるのも有毛細胞の回復に役立ちます。

<ノイズキャンセリング機能のついたヘッドホンやイヤホンを選ぶ>

周囲の雑音をシャットアウトできるノイズキャンセリング機能もヘッドホン(イヤホン)難聴の予防に役立ちます。外出中にヘッドホンやイヤホンで音楽を聞くことが多い人は、できればノイズキャンセリング機能付きの製品を選んで、必要以上に音量を上げないことを心がけましょう。

ヘッドホン(イヤホン)難聴を防ぐには日ごろから難聴になりやすい習慣をつけることがとても大切です。ぜひ皆さんも自分の生活を振り返り、参考にしてみてください。

Kids generation



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



9月の行事予定

合同ひだまりっこ

9月19日(木) 《幼児体操》
親子で楽しく体を動かしましょう。
講師 田中 清香先生
対象 町内にお住いの0歳〜幼稚園保育園入園前のお子さまと保護者
場所 エコールみよた あつもりホール
時間 午前10時〜午前10時20分
受付 午前10時〜午前10時20分
11時40分

ひだまりっこ

東原児童館

9月3日(火) 《図書館読み聞かせ》
フレンドリー図書館の方が読み聞かせに来てくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。
9月6日(金) 《リズムあそび》
ピアノの音に合わせてからだを動かしましょう。
9月10日(火) 《みよたと運動会》
みよたと一緒にうんどうかいごっこをしましょう。

9月9日(月)

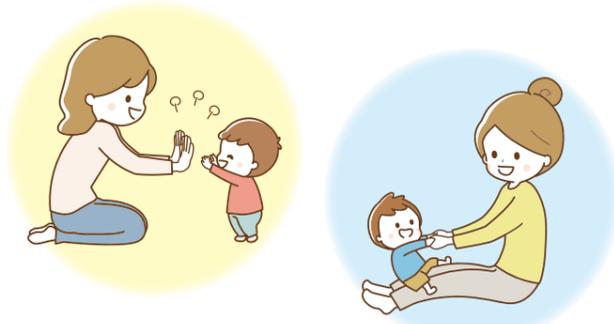
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

9月12日(木)

《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、親子で一緒に楽しみましょう。

9月26日(木)

《手形(足形)をとろう》
成長の記念にかわいい手形(足形)をとりましょう。大きくなったかな?



今月のひらり

「コミュニケーション」

東原児童館には毎日、大勢の児童達が帰って来ます。宿題が終わると室内や庭で自分の好きな遊びをしています。

今一番子ども達が夢中になっているのが「ドッジボール」。

集会室を学年毎に使用します。一日一五分ですが、泣いたり笑ったり、怒ったりと皆汗びっしょりになって本気で戦います。もはや遊びとは思えないほどの気迫さです。

担当の職員は「怪我や事故が起きないように。」そんな思いで活動を見守っています。が、誰もが夢中で、ぶつかってもそれどころではありません。そこで危険な場面では注意をし、何が危ないか伝えるようにします。そして、体がぶつかってしまったら「ごめんね。」「いいよ。」転んで助けてもらったら「ありがと。」「何気ないひとことですが、そのひとことでまた楽しく続けることができます。よくあるのが遊びでトラブルがあった時、職員が聞き取りをしてみよう。



「昨日ぶつかったのにごめんねしてくれなかった。」と泣きながら訴え、昨日のぶつかった事が原因になっている場合があります。ほんのひとことですが、言ったのと言わないのではその後の遊びに大きく影響してきます。これからは児童館では誰もが楽しく気持ちよく過ごすために毎日の活動の場面でコミュニケーションが取れるように職員で見守っていきたいと思います。
(東原児童館 小林 己和子)

問い合わせ先

- 町民課(ごも係) (32) 3114
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154

プラスチックごみ

● 正しい

誤 不燃ごみ
正 可燃ごみ



プラスチック製・木製問わず可燃ごみになります。すべて紙でできているものは、古紙として出してください。ただし、プラの骨組みのみであれば不燃ごみとなります。

● POP(ポリプロピレン)バンド

誤 容器包装プラスチック
正 可燃ごみ



黄色や白色の硬いビニールのようなバンドで、段ボールなどの梱包などに使われています。プラスチック製ですが、が付いていないため、可燃ごみとして捨ててください。
問い合わせ先 町民課環境衛生係(32) 3114