

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

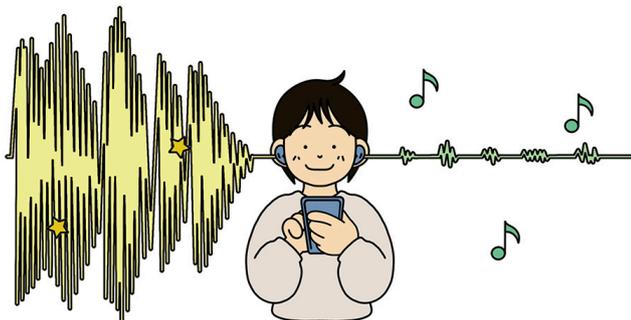
### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



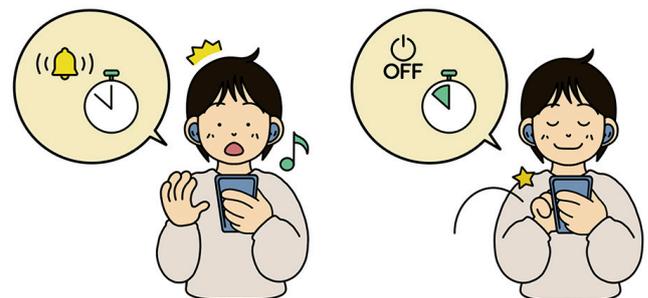
週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

**一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと、多くの場合は治りません。**  
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！



## 耳にカビ！！耳そうじやイヤホンに注意

耳の入り口から鼓膜の手前までの外耳道にカビが生える「外耳道真菌炎」という病気があります。症状は、耳のかゆみや痛み、ひどくなると耳だれが出ます。難聴になることもあります。

### 【原因】

- 耳そうじのし過ぎやイヤホンの装着によって耳に傷がつくこと
- イヤホンで長時間耳をふさぐことで耳の中が高温多湿になること

