



公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

3月は耳の日

令和3年度第9号 (令和4年3月1日発行)
編集・発行人 (公社) 茨城県看護協会
会長 白川 洋子

3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから。一般の人々が耳に関心を持ち、病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。

【加齢性難聴の初期症状】



テレビの音が大きくなった

お風呂がわいたときの電子音が聞こえない

話す声が大きくなった

体温計の音が聞こえない

耳鳴り

キーン

それです

ヒョップヒョップ

ヒョップ

聞こえないと会話が億劫になりませんか?
そんな時には...

テレビを消して

音楽を消して

戸を閉めて

正面から相手の顔を見て

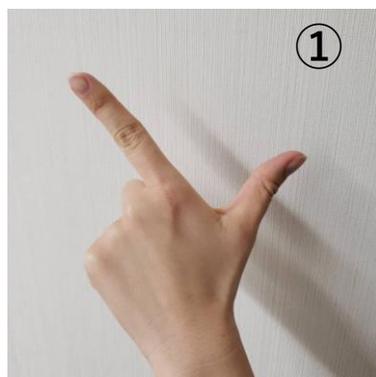
ゆっくりはっきり区切って

補聴器をテーブルに置いて (敷物の上にネ)



知っていますか？あなたに合ったマスクのサイズ

- マスクを選ぶときに意外と見落としがちなのがマスクの「サイズ」。せっかくマスクをつけていても、大きすぎたり小さすぎたりするマスクでは、顔とマスクの間にすき間が生まれ、花粉やウイルス飛沫の侵入を許してしまいます。
- マスクが効果を発揮するには、しっかり顔にフィットさせてすき間をつくらないことが大切です。正しいサイズ選びのため、まずはご自分の顔のサイズを測ってみましょう。



① 親指と人差し指でL字型を作る。



② 耳の付け根の一番高いところ (A) に親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下 (B) に人差し指をてる。



③ 親指と人差し指の長さを測る。

一般的なサージカルマスク（不織布マスク）の場合

A-B の長さ (cm)	適切なマスク規格	マスクサイズの目安 (幅×高さ) cm
9~11	子供サイズ	12~14.5×8
10.5~12.5	小さめサイズ	15.5×8~9
12~14.5	普通サイズ	16.5×9
14~	大きめサイズ	17.5×9

一般社団法人日本衛生材料工業連合会資料より抜粋

からだやこころの悩みは 「まちの保健室」へ

☎ 090-2236-7374

毎週 (水) (木) 9:30~16:30 担当: 保健師
無料 秘密は守ります。

