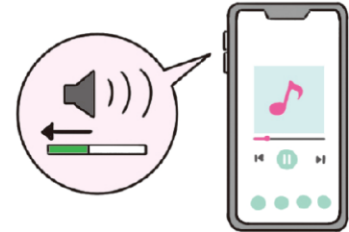


## イヤホン🎧ヘッドホン🎧使用上の注意⚠️

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁! .....

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマートフォンの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?! .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高く、交通規則違反です。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいますので、自転車運転時にはイヤホン・ヘッドホンの使用はやめましょう。



### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



# 脳貧血でバクンッとならないために

もうすぐ卒業式

長い時間立っていたり、座っていて急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすことがあります。これは、脳の血液が一時的に足りなくなっておこる現象で一般的に脳貧血と呼ばれています。主な原因は自律神経の不調からくるものが多いとされていますが、きっかけとしては寝不足、食生活の乱れや朝食ぬき、体の疲れなどがあげられます。卒業式当日に調子が悪くならないように、今のうちから体調を整えておきましょう。

### 脳貧血の前触れはこちら

- ・ はきけ
- ・ めまい
- ・ ふらつき
- ・ 脱力感
- ・ 頭から血が下がる感じ
- ・ 目の前が暗くなる

脳貧血の前触れかな？と思ったら座って頭を膝まで下げましょう。

