

3月3日は



「耳の白」

おと あ かた かんが  
音とのつき合い方を考えよう

## 耳の健康を守る4つのポイント

おと おお  
音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン  
の音は少し小さめで

ちようじかんつづ き  
長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる  
時間をときどきとる

てきせつ ひんど みみそうじ  
適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口か  
ら1cmくらいの範囲を

たいちよう  
体調をととのえる



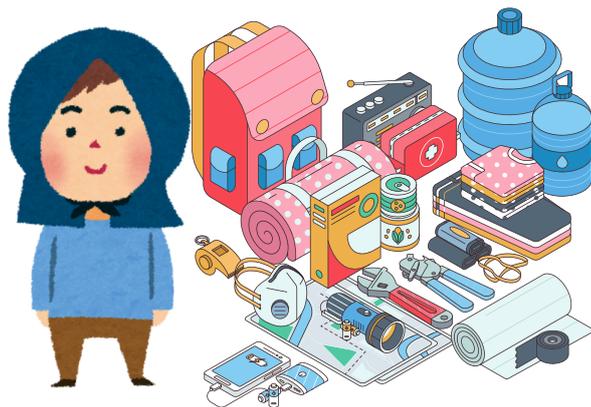
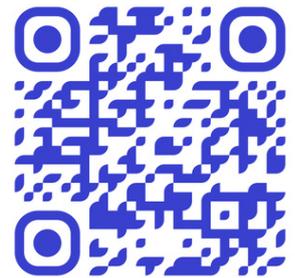
規則正しい生活は耳の  
健康にもつながる

### スマホでかんたん！

### 防災に関するサイトのご紹介

Yahoo! 「1分<sup>ぶん</sup>でできる わが家の防災カルテ<sup>ぼうさい</sup>」

<https://bosai.yahoo.co.jp/karte/>



世帯の人数など、5つの質問に答えると、家族や住まいに応じた備えを診断してくれます。水・食料・簡易トイレなど備蓄しておきたい物品がどれくらい必要かなど、分かります。本当に1分ほどでできる簡単なものなので「ちょっとやってみよう」くらいの気持ちでお試してください。

