

ほろだもりの日

令和3年2月26日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明 愛
養護教諭 大野

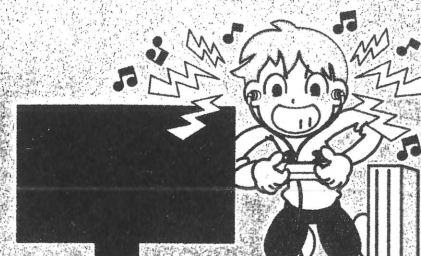
ヘッドホン イヤホン

難聴 に気をつけて

上野公園では桜が咲き始めました。3月は1年間の締めくくりの時期です。新しい生活様式をするようになり、健康管理も大切だと実感した1年でした。運動不足、睡眠時間の変化、ICT機器使用等で体調や心に変化はありませんか？どんな小さなことでも家族や先生などに話してください。話すことで少しでも心などが軽くなると思いますよ。



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけばなし！



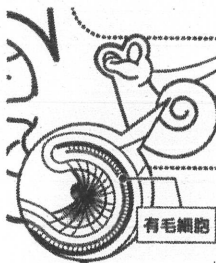
大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き



ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上！？

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

保健室
1年間の記録
6月～2月

保健室来室者は

外科 111人

内科 101人

でした。



こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）