



## イヤホン・ヘッドホン難聴！？

持ち運びのできる音楽プレーヤーやスマートフォンの普及、ワイヤレスのイヤホンやヘッドホンの普及で、いつでもどこでも音楽やゲームを楽しめるようになりましたよね。一方で長時間の使用によってイヤホン・ヘッドホン難聴になる危険性が高くなっています。

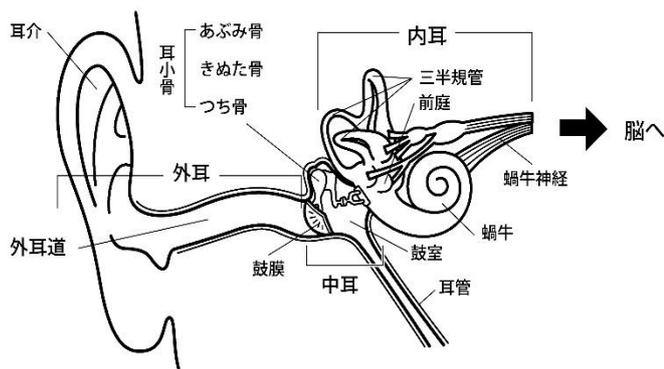
例えば工事の現場や音楽家などは騒音や音響による耳の外傷を防ぐために対策が取られています。作業の時間を制限したり、音量を小さくする耳栓をつけたり、アクリル板などで囲ったりすることがあります。

手軽に楽しめる半面、誰でもイヤホン・ヘッドホン難聴になる危険性があります。できる対策をとって耳の健康を守りましょう！

### 耳や音のしくみを知ろう！

#### 耳のしくみ

耳は外耳、中耳、内耳にわかれており、外耳で集められた音は鼓膜をふるわせ、その振動は蝸牛で電気信号に変えられ、蝸牛神経を通して脳へと送られ、ここで音として感じます。また、内耳の中にある三半規管と前庭は、体のバランスを感じるはたらきもあります。



何だか難しい字ばかり…

みなさん読めますか？

- ① 蝸牛
- ② 外耳・中耳・内耳
- ③ 三半規管
- ④ 前庭

#### 騒音レベル (目安)

- 100dB 電車の通るときのガード下
- 80dB 地下鉄の電車内・交差点
- 65dB 飲食店の店内
- 50dB エアコンの室外機
- 40dB 図書館、深夜の市内

#### 音が聞こえるしくみ

外耳で集められた音は、鼓膜を振動させて、その裏にある耳小骨で音の強さを調節し、内耳へと伝わります。振動は、内耳にある蝸牛の中を満たしているリンパ液をふるわせ、それを細胞が感じ取って電気信号に変えて神経を通じて脳へと伝えることにより、音として聞こえます。



100dB 以上の大音響では急に難聴が生じることがあり、80dB 程度でも 1 週間当たり 40 時間以上、98dB で 1 週間当たり 75 分以上の音を聞き続けると、難聴の危険があるとされます。

ちなみに、学校薬剤師さんが行う学校環境衛生調査 (年 2 回) には、騒音の検査項目もあります。窓を閉めた状態では 50dB 以下、窓を開けているときは 55dB 以下という基準があります。

答え ①かぎゅう (カタツムリ) ②がいに・ちゅうじ・ないじ ③さんはんきかん ④ぜんてい でした

## 予防のポイント！

### 《周りの音が聞こえるくらいの音量にしよう》

イヤホンやヘッドホンの最大音量は種類によって変わりますが、だいたい100dB近くなります。この音量では周りの音が聞こえず、更に難聴のリスクが高くなります。音量は60%ぐらいまで下げ、周りの音が聞こえるくらいの音量を心がけよう。

### 《ノイズキャンセリングも参考に》

周りの音に合わせて音量を大きくしてしまう場合には、周りの音をカットするノイズキャンセリング機能のあるイヤホンやヘッドホンを選ぼう。

### 《長時間聴き続けるのはやめよう》

マラソンや長時間の勉強で疲れるように、耳も長時間振動が加わると疲れてしまいます。おおよそ1時間おきに休憩しよう。

### 《気になる！マナーのこと》

朝、昇降口であいさつをしているとき、イヤホンやヘッドホンをしていて声が聴こえないのか、あいさつが返ってこないことがあります。マナーとしてどうだろう…。もちろんイヤホンをしていても、片耳を外してきちんとあいさつのできる人もいます。

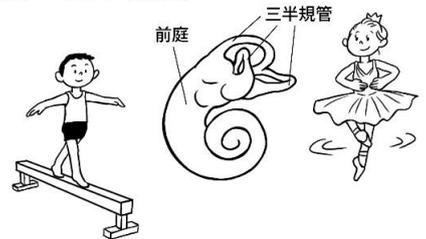
学校には外部の人や企業関係の方も来校されます。これから社会に出ていくみなさんに気づいてほしいなと思います。

普段から気を付けて  
耳の健康を守ろう



### 体のバランスを保つ前庭・三半規管

体を回転させたときは、三半規管で回転の方向を、体を傾けたときは、前庭で傾きの角度を感じ取って、その情報を脳へと伝えています。そのため、私たちは体のバランスをうまくとることができるのです。



## 花粉のつらい季節、お互いに気をつけよう！

春らしい日が増えてきて花粉症のつらい時期になりました。去年からのコロナウイルスの影響で、マスクは日常的になっていますが、換気も習慣になりました。その分花粉症のある人はちょっとつらいかも…？

花粉症で目がかゆい、鼻がムズムズするなどの症状があると、ついつい触ってしまいますよね。感染症対策としては接触感染のリスクも高くなります。早めに耳鼻科で診てもらおうなど注意していきましょう。

花粉症じゃなくても気を付けてほしいことがあります。お互いに対策をとってつらい季節を乗り切ろう！

### 登校して来たら、制服をはたいてから教室に入ろう



服には花粉が付きます。教室で舞う量を減らすために、昇降口ではたいてから入ろう。

### 加湿も実は重要！



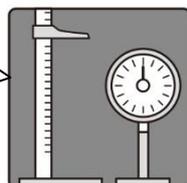
鼻やのど・目の粘膜が乾燥しやすいです。花粉は湿度があると飛びにくくなるので、清浄機だけではなく、加湿して対策をしよう。肌の乾燥も注意しよう！

### こまめに教室の掃除をしよう



春は風が強いので、チリやほこりもつもりやすいです。机の上もきれいに拭きましょう！

来月は健康診断があります！  
相談したいことがある人は事前にお知らせしてくださいね。



2月に学校薬剤師さんが行った学校環境衛生検査の結果、教室内の二酸化炭素濃度が例年よりも低かったです。

換気の効果が出ていますよ！素晴らしいです。

引き続き感染症対策をお願いします！

