

# ほけんだより

平成30年3月8日  
日比崎中学校  
保健室 NO.13.

## テーマ「ヘッドホン難聴」

3年生に2月22日(木)に  
保健指導を行いました。



ヘッドホンを使用して、大音量を長時間聞くことが原因で、内耳の「カキ」に障害を引き起こして、聞こえなくなる状態を「ヘッドホン難聴」といいます。



- ① 長時間使用しない。
- ② 大音量にしない。
- ③ 使用したまま寝ない。

**生命を守る大切な音が聞こえない!!**

**自分の生命を大切に!!**

音楽は、気持ちをリヤしてくれたり、勇気をもらったりと、私達の生活の中で大切な役目をしています。音楽を聞くために、若者達の利用者が増加しています。耳や生命を守るために、ルールを守って正しく使用しましょう。

高校生が、ヘッドホンを使用して自転車をこいで登校中に、遮断機の無い踏切りに来た時、ヘッドホンで、自分の好きな曲を聞いていたために、警告音が聞こえず、電車にひかれて、死亡したという事故がありました。ヘッドホンを使用していたために、生命を守る大切な音が聞こえず、尊い生命を失いました。このような悲しい事故が二度と起きないようにするために、ヘッドホンの使い方を考えましょう。

## 生徒の感想文

私の妹はヘッドホンを使ってゲームをします。私が「ヘッドホンをあまり使わない方がいい。」と言ってもいっこうに聞きません。そんな中ヘッドホンの利点と悪い点がわかりました。利点は他人に迷惑をかけないところです。悪い点は、大音量で長時間聞くと渦巻き管の中にある「有毛細胞」が壊れてしまいます。正常人は波のようにきれいに揃っていましたが、ヘッドホン難聴の人は荒地のようでした。私も ZARD の「負けないで」はとても好きです。体育館で聞いた時始めは「いい曲だなー。」と思いましたが、ボリュームが増すにつれて良い気分ではありませんでした。ボリュームを元に戻したら最初より少し小さく聞こえたように感じました。私が今日の保健指導で印象に残ったのは、私たちと同じ中3の生徒で、見事高校に合格して4月から高校に通っていました。その高校は田舎にあり電車が来ても赤いランプが鳴るだけで遮断機がない踏切でした。高校生はヘッドホンを付けて音楽を聴きながら通学していたために、「カンカン」という音が聞こえず電車と衝突して亡くなりました。私はとても胸がしめつけられました。「もし私の妹がそうなったら・・・。」私は家に帰って、このことを家族にはなそうと思いました。大切な人のために。

ヘッドホン難聴について初めて知りました。人間は1分で大音量に慣れてしまうということを実際にやって感じる事ができました。また、本当に起こった危険な事故やヘッドホン難聴になった人の話を聞いて本当に危険だということに気付きました。あまりヘッドホンをして音楽を聞くという習慣はないけど、高校生になったらちょっと自由になった時に、大音量で音楽を聞くという習慣がつかないようにしたいと思いました。改めて、長時間イヤホンやヘッドホンで音楽を聞いたり、大音量で音楽を聞くという危険性について知ることが出来て良かったです。今日学んだことを忘れずに、自分やまわりの人(友達・家族)が「ヘッドホン難聴」にならないように気をつけ、注意が出来るようにしていきたいと思います。

今日の「ヘッドホン難聴」の話を聞いて、とても怖いと思いました。ヘッドホン難聴はイヤホンを使って大音量で音楽を聞いて有毛細胞が壊れて音が聞こえなくなることです。僕も、夜聞きながら寝たり、音楽を聞きながら歩いたり、自転車に乗ったりしているので、それで、交通事故になったりしたらとても危険なので、イヤホンを使用せずに音量を下げて周りの音が聞こえる状態にして聞きたいと思いました。耳はとても大切に生きていくうえで必要です。これからもっと大切にしていきたいと思います。

今日の保健指導でヘッドホン難聴は、なったら怖いなと思いました。私は、音楽を聞くのが好きでイヤホンで長時間聞いている事が多いですが、今回の保健指導でヘッドホン難聴の事ははじめて知り、音楽を聞くときは大音量で聞かず、時間も決めて聞くようにします。今までヘッドホン難聴を知らなくて「イヤホンガンガン伝言ゲーム」とかをやって楽しんでいただけ、ヘッドホン難聴を知って怖くなり、もう大音量で音楽を聞くのをやめようと思いました。

ヘッドホンを使うことで難聴になることがわかり、とても怖くなりました。イヤホンを使いながら通学している高校生の話を聞いて、自分の身を守るための大切な音が聞こえなくなるということは、命にもかかわる大事なことだと思いました。私は今日の話聞いて、自分の命と耳を守るためにイヤホンの使い方を改めようと思いました。