

ほけんだより

平成31年3月7日
日比崎中学校
保健室 NO.13.

ヘッドホンを使用して、大音量で聞いたり、小さい音でも長時間音を聞くことが原因で、耳中の有毛細胞が壊れて聞こえなくなる状態を「ヘッドホン難聴」といいます。

テーマ「ヘッドホン難聴」

3年生に2月25日(月)
保健指導を行いました。



周りの音
(生命を守る音)が
聞こえる音量で聞
きましょう。



歩きながら、自転車に乗りながらも危ないね。
ルールとマナーを守って!

携帯型
音楽プレイヤー

便利だけど**注意**してほしいこと



(大音量になってない?)



(長時間になってない?
使いながら寝ちゃってない?)



こんな使い方をしていると
難聴になる可能性があります!

生命を守る大切な音が聞こえない!!

音楽は、私達の中で大切な役目をしていて、音楽を聞くために、若者達を中心に、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おう。

高校生が、ヘッドホンを使用して、自転車で登校している時に、遮断機が踏切りで、自分の好きな音楽を聞いていたために、警告音が聞こえなくて、電車にはねられて、死亡事故がよくあります。ヘッドホン使用のため、生命を守る大切な音が聞こえなかったのが原因です。このおな悲しい事故を起さないようにしよう。



いつもなにげなく使っているヘッドホンが、私達の健康に害を与えていると知って驚きました。今日の話聞いて、人に迷惑をかけることなく音楽を聞けるけど、長時間大音量で聞くことによって、私達のか牛にある有毛細胞が1つまた1つと死んでしまっていて、いつの間にか何も聞こえなくなってしまうのだと分かりました。また、そうなるとうと、踏切やクラクションや信号など私達に危険を知らせてくれる大事な音に気づくことができず事故にあってしまうことが分かりました。これからは、ヘッドホンを使う時は、周りの音が聞こえる程度で、長時間使用しないことに気を付けて、ヘッドホン難聴にならないようにしたいと思います。

ヘッドホン難聴について学習をしました。大音量で聞いたり、小さい音でも長時間聞いたりすることによってヘッドホン難聴になることを知りました。私は小さい音でも長時間聞くこともあります。これからは、時間を決めて難聴にならないようにしたいです。ヘッドホン難聴の怖い所は、一度聞こえなくなったら今の医学では治らない事を習ったので、一層気を付けようと思いました。音が聞こえないのは不便だし、後悔しないためにも周りの音が聞こえる程度の大きさを聞こうと思いました。それから、外で歩いたり・自転車に乗ったりするときは、イヤホンを外して事故を防ぎたいです。

ヘッドホン難聴になるので、これからもイヤホンを使用しないようにします。私はスピーカーで聞いているけど、大きい音にならないように気付けます。でも大きい音にはすぐに慣れてしまうのですごく怖いです。1回でもライブ感を求めると、もう戻れないので気を付けます。私は、お母さんに「イヤホンをするとう、耳が聞こえなくなるよ!」と言われた時、ただ一時的に聞こえが悪くなるのだと思っていました。しかし、一生治らないということを知り、聞き流してはいけないと思いました。鼓膜が痛くなるだけではなく、有毛細胞が死んで聞こえなくなるということは、何とも辛いです。他にも、イヤホンが原因で命を守る音が聞こえなくて死んでしまった話を聞きました。自分の耳、命、そして周りの人の命を守るためにも、イヤホンはマナーを守って使いたいです。

私はヘッドホンを使って音楽を聞くことが良くあります。家へ帰ればイヤホンを耳につけて音楽を聞いたり、音楽を聞きながら学校の宿題を長時間しています。しかし、この行為は難聴へ向けての悪い行為だったことが分かりました。イヤホンをしたままだと、耳が聞こえなくなったり、最悪の場合は耳が聞こえなくなってしまうそうです。そして、一度失った聴力はもう戻ってこないことが分かりました。だから、今のような生活を続けていると、将来とんでもない事になるかもしれないという事を知りました。とても驚きました。体育館で曲を聞きました。最初は高音量で音を聞いていると、大きい音に慣れてしまい、音を下げた時に最初の音が大きかった事に気付くことが出来ました。小さめの音で聞くことが大切と思いました。今日の学習で、これからは、イヤホンを使って音楽を聞くときは、小さい音で聞くことと長時間使用はしないことに気を付けたいです。

世界保健機関(WHO)も、難聴にならないように勧告しているのだから、本当に深刻な問題なんだなと思いました。大音量で聞かずに、小さい音でも長時間使用しないように心がけたいです。