

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2026年3月2日 No.19

今すぐに見直そう! /

音との付き合い方

若者の半数が難聴の危険アリ!?

WHO(世界保健機関)によると、今、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

思い当たることはありませんか?

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがある



1つでも当てはまった人は**要注意!!** 特に、最後の2つに当てはまった人は**すぐに耳鼻科を受診しましょう。**

~今月の保健目標~

1年間の健康生活の反省をしよう



音の大きさ × 時間 = リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気付かないうちに音が聞こえにくくなって行く病気です。

大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。

ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方



音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるぐらいの音量が安全とされています。また、ノイズキャンセリング機能など音を制限するのも効果的。



使わない日を作る



長時間使わない

1時間に1回(最低でも10分間)はヘッドホン・イヤホンを外して耳を休めましょう。



こまめに休憩する

イヤホンの掃除、していますか?

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して痒みや痛み、湿疹などのトラブルを引き起こすことも…。日常的に使用するからこそ、衛生管理が必要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。

~お手入れ方法~

- ・イヤピース: ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。
- ・メッシュ部分: 柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。
- ・イヤホンケース: 綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

