

ほけんだより

令和5年3月3日 No.11

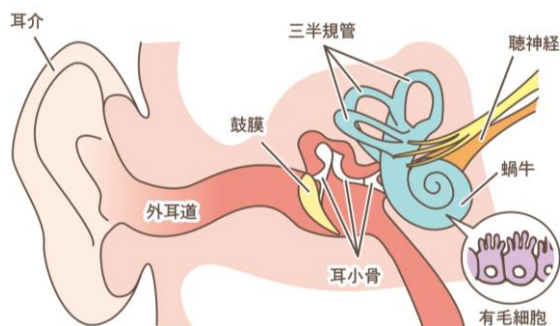
小平市立小平第六中学校

上沼 みゆき

3月3日は「耳の日」。イヤホンやヘッドホンを使って、音楽や動画、ゲームを長時間してしまい、耳に無理をさせてはいませんか。耳に優しい生活を考えてみましょう。

◆耳は音を「信号」に変換して脳に伝えている◆

音は鼓膜を震わせ、耳小骨を通じて、蝸牛の中にある有毛細胞に伝わります。音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。



◆失った聴力は回復しないこともある◆



音を信号に変える有毛細胞は壊れやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。有毛細胞が壊れて失った聴力は、戻らないかもしれないのです。

◆耳を守るためには音量と時間に注意◆

WHO（世界保健機関）は「75db の音の大きさと、1週間に40時間まで」を子どもの耳を守る安全の目安にしています。75db は、1m離れて会話できるくらいの音量とされています。

◆安全とされている音量と時間の目安

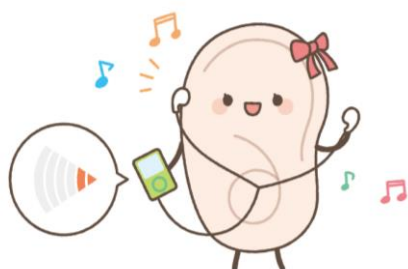
	db（音の大きさ）	時間
雷	125	3秒
ロックのライブ	115	28秒
ヘアドライヤー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分



※ うらもみてね!

◆スマホの音量は、60%未満に◆

携帯音楽プレーヤーをイヤホンで聞ときは、静かな場所でまわりの会話が聞こえる程度の音量、または最



最大音量の60%は、
90dbくらいだミミ。
適切な時間はどれくらいか、
上の表で確認してみよう

大音量の 60%未満の音量であれば安全だといわれています。音量を少しでも下げること、^{ちょうりよく}聴力の保護になります。

◆耳にも休養が必要◆

音を信号に変える有毛細胞^{ゆうもうさいぼう}は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、大きな音を聞き続けるとダメージは回復できなくなってしまいます。

音楽を聴くときは休養をとることを心がけてください。



音楽を楽しむためには、
休憩も大事だミミ

◆危険のないところで聞く◆

自転車に乗りながら、夜道を歩きながら、交通量の多いところで…イヤホン、ヘッドホンを使ってはいませんか？

イヤホン、ヘッドホンで音楽を聴くことに夢中になればなるほど、危険を知らせる情報を逃してしまうことになります。周囲の環境が安全かどうかを確かめてから聞くようにしましょう。



危ないミミ！