



令和3年度 3月
宮水小学校 保健室



まだ寒い日が続いていますが、少しずつ春の気候になってくるようですね。6年生は、小学校生活もあと少し。残りの小学校生活を元気に過ごすために、体調管理をしっかり行っていきましょう。
3月3日は「耳の日」です。耳を大切にするためにはどうしたらよいかを考えてみましょう。裏面には、学校保健委員会のアンケートの結果をのせています。ぜひご覧ください。

4人に1人が難聴になるって本当？

2050年までに世界で約25億人(4人に1人)が難聴になる恐れがあるといわれています。「WHO(世界保健機関)より」原因の一つは、ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽を長時間聞くことです。少しずつ進行していくので異変に気づきにくく、失った聴力は戻らないといわれています。難聴になることを防ぐために、次の4つもポイントを守りましょう。

ポイント1 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の音の大きさを、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言われています。

★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
ヘッドライヤー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分



ポイント2 スマホの音量は、60%未満に

携帯音楽プレイヤーをイヤホンで聴くときは、静かな場所で周りの会話が聞こえる程度の音量、または最大音量の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で、聴力の保護になります。



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。
📱の表で確認してみよう

ポイント3 耳の近くで大声を出さない

友達の耳元で大声を出したり、耳や顔をたたいたりすると、耳がダメージを受け、聴力が低下することがあります。友達の耳も大切にするために、このようなことは絶対にしないようにしましょう。



ポイント4 耳にも休憩が必要

音を信号に変える有毛細胞は、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、大きな音を聴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憩をとることを心がけてください。



ポイント5 危険のないところで聴こう

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・・・そんなイヤホンの使い方をしていませんか？イヤ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遮断することになります。周囲の環境が安全かどうかを確かめながら聴くようにしましょう。

