

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人によって違います。自分では「うるさい」と思っていなくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安

聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞かずに適度に休憩しましょう。

音圧

普通、音圧（音の強さ）は空気を伝わって耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



- ① つけたまま会話ができる音量にする
- ② 体調が悪いときは使用しない
- ③ 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ④ 1日1時間まで

ヘッドホン難聴

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための神経（蝸牛=かきうにある）が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかいうちに悪化して聴力が回復しなくなることもあります。耳鳴り、耳がつまったような感じがしたときは早めに耳鼻科へ！

音を「聞く」までの道筋は？

耳介

アンテナのように音（空気のふるえ）を集めます。

外耳道

鼓膜までの約2.5センチのトンネルのような道です。

鼓膜

厚さ0.1ミリの薄い膜。空気のふるえが伝わると、鼓膜もふるえます。

耳小骨

つち骨・きぬた骨・あぶみ骨

鼓膜のふるえを蝸牛に伝えます。3つの骨に伝わる間に音の強さを調節します。

大脳

音として「聞く」ことができます。

蝸牛神経

電気信号を大脳へと送ります。

蝸牛

あぶみ骨のふるえが伝わると、中のリンパ液がゆれて、そのゆれをさらに電気信号に変えます。

心もからだも健康に過ごすために～心の健康管理しましょう～

ストレスってどんなもの？ からだや心にかかる負担を「ストレス」といいます。

からだのストレス例

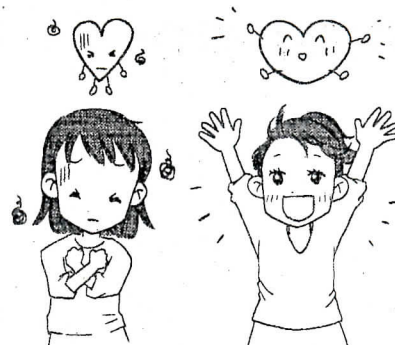
暑さ、寒さ、栄養の過不足、
病原菌の攻撃など

心のストレス例

人間関係、事件、事故などによる大
きな感情の動き

よいストレスもあります！

目標に向かって頑張った結果、その目標を達成できた場合。頑張っ
ているときの適度なストレスが、よりよい成績や結果につながり成
長することができます。



ストレスによるからだへ影響

- ・人に会うのがいやで何もする気にならない。
- ・ちょっとしたことでイライラする。
- ・集中力がなく、すぐにあきてしまう。
- ・落ち着かない
- ・眠れない

ストレスを乗り越えるために

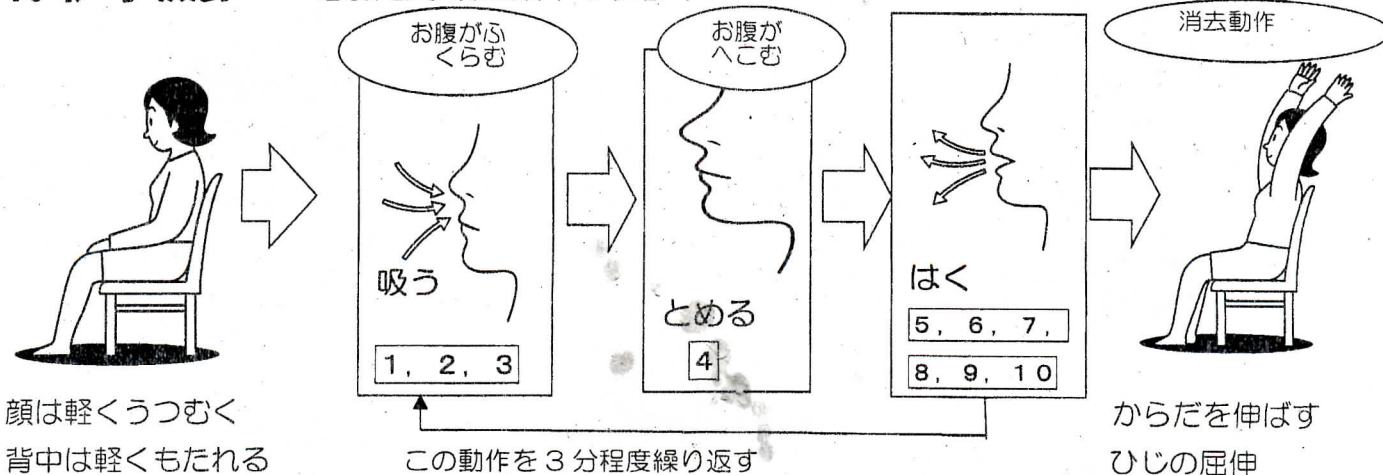
悩みの解決法

【自分で努力してみる】自分の力で何とかしてみようと考え、がんばってみる。

【場合によっては相談も】自分ひとりでは解決法が見つからなかったり、問題が大き過ぎるときは、家族、先生、カウンセラー、電話相談などに話してみましょう。まずは、誰かに話すことで落ち着くことができます。

ストレスマネジメント～心身をゆるめる練習～

10秒呼吸法：意識を呼吸に集中しよう！



顔は軽くうつむく
背中軽くもたれる
両手は膝の上
足裏は全体を床につける