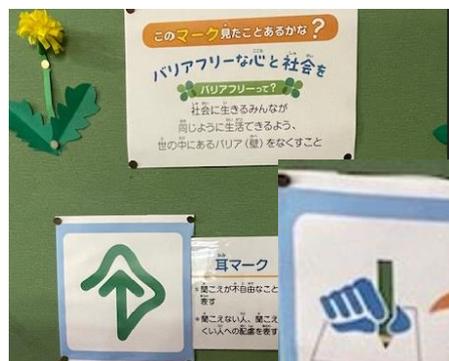




手めくり式掲示物



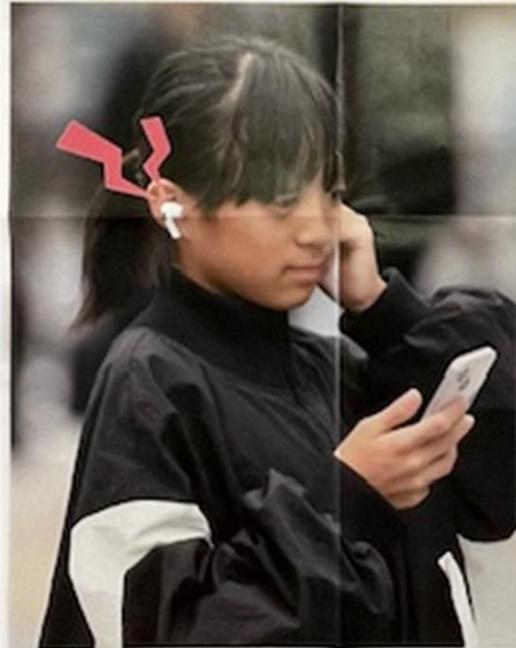
引き出し式掲示物



# 小学保健ニュース

## イヤホンなどの音量と使用時間に注意

長時間大きな音を聞き続けると、将来耳の聞こえが悪くなる可能性があります



メディア機器の最大音量 105dB程度

工事の音 105dB程度

電動ブザーの音 80dB以上

ふだんの会話の音 60dB程度

イヤホンなどから出る大きな音は、工事の音などとは同じ音の強さです。小さな音や言葉がはっきりと聞こえなくなってしまいます。

長時間大きな音を聞き続けると、数年後に「難聴」になることがあります。

大きな音や言葉がはっきりと聞こえなくなってしまいます。

メディア機器により、音楽や動画ゲームなどをいつでも楽しめるようになりましたが、長時間、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けると、耳の内耳が少しずつ傷つきます。「難聴」という、音が聞こえない状態になってしまうと治す方法がまだ見つかっていないため、難聴よう前の聞こえ方にもどすことはできません。そのため、イヤホンなどを使う際は適切な音量に設定して、長時間、使わないように気をつけましょう。

### 耳に負担をかけない習慣をつけましょう



メディア機器から出る最大音量の40%程度を目安にしましょう。

長時間聞き続けると、1時間あたり10分ほど目を休ませます。

2 2~3週間に1回だけ耳そうじする

3 鼻を両方一気に、思いきりかむ

ちーん

6 耳の近くをたたく

7 耳におさけてものをいれる

8 静かな場所で耳を休ませる

4 テレビの音は少し小さめにする

5 耳が痛いときは、早めに耳鼻科へ行く

耳が喜ぶことはどれ?

この中には耳が「やったー」と喜ぶことと「もうやめて〜」と嫌がることとが混ざっています。