

# 地域学校保健委員会だより

令和7年2月19日

2月5日(水)の5時間目に、東中学校・牛島小学校・幸松小学校・小淵小学校の4校合同で地域学校保健委員会を実施しました。本校では学校薬剤師の先生、6年生児童、保護者の皆様が参加しました。Meetを活用し、東中の保健委員会の活動の様子や、事前に取った耳に関するアンケートの報告を行いました。東中学校の学校医の先生をお招きして、「耳の錯覚」についてご講話いただき、同じ地域の学校保健活動の活性化に繋がる良い機会になりました。

## ① 東中学校の保健委員会の活動

健康観察の補助や空気清浄加湿器の管理等、日常の活動に加え、今年度は「ICT機器との上手な付き合い方」講座や薬物乱用防止教室の運営、歯みがき講習会、息スッカリさわやか週間の活動を行ってきました。自分たちで考えスライドを作成し、全校・学年・クラスの前で発表し、東中生の健康を守ってくれています。



ICT機器との上手な付き合い方

東田郡立東中学校 生徒保健委員会

## ② 耳に関するアンケート報告(考察)



- 【中学校】 大きな音が出る環境は意外と身近であった  
イヤホン・ヘッドフォンを2時間以上使用している人が20%以上いることが分かった。  
耳への負担が大きいと感じる。  
耳垢掃除は1週間に1回の人と1か月に1回の人が同じ程度いる。適切な頻度を知りたい。
- 【小学校】 イヤホン・ヘッドフォンを週半分以上使う約23%、ほとんど使用しない25%となった。  
イヤホンやヘッドフォン使用する人は音楽を聴く、また30分～1時間くらい使うと答えていた。  
耳の為に意識していることでは音量、イヤホンやヘッドフォンの使い方、耳掃除などであった。

緊張しました。

真剣に聞きました。

下級生にも伝えて。



アンケート結果の発表



オンライン会場の様子



学校薬剤師 先生も参加

③

## 先生の講話より

先生が、現代の健康課題でもある『ヘッドフォン難聴』についてご講話くださいました。

### 「耳の錯覚」～ヒトは見たいように見て、聞きたいように聞く～

音は耳ではなく脳で聞いています。雑音や切れ切れに聞こえても、音や言葉を推測できると、きちんと聞こえることが多くあります。

地下鉄や駅など、周囲の音が大きいとヘッドフォンやイヤホンの音量を上げていませんか。静かな環境で聞くととても大きな音でも、うるさいと感じなくなります。実はこれが『イヤホン難聴』の原因です。

イヤホン難聴(騒音性難聴)の主な症状は「聴力の低下」「耳鳴り」「頻繁なめまい」「高音域がきこえにくい」などです。時間をかけてじわじわと耳の機能が低下するため、自覚症状がないことも特徴です。かつては、工事現場やパチンコ店の店員など、日常的に大きな音の環境下で生活している人になる病気でした。しかし、スマートフォンの普及に伴い、これからはどんな人でも難聴のリスクにさらされてしまうと言われています。

10代からイヤホンなどを利用して30歳で難聴に気がつく人はいません。もっと年を取って初めて気がつきます。難聴は聞いてきた音の「蓄積」によって起こります。騒音の多い都会で暮らしている人は、自然の中で暮らす人より音の蓄積が多くなります。難聴が起きる耳の内部の有毛細胞は、一度壊れると再生しません。唯一の対策は「予防」のみです。

イヤホンなどを使用する時は、ノイズキャンセリングを活用する。長時間大きな音を聞かない。適度に耳を休ませる。などを意識しましょう。難聴を早めるのも、遅らせるのも自分次第です。節度ある音の聞き方をすれば、より長く音を聞き続けられます。



## ④ 感想～事後アンケートより～

イヤホン、ヘッドフォン難聴にならないように気をつけていきたいと思いました。そして、参加していなかった1～5年生にも教えていきたいと思いました。

あまり、イヤホン、ヘッドフォンは使わないが、これから使うことが多くなると思うので、音量を下げたり、休憩したりして使わなくてもいい時はなるべく使わないようにします。

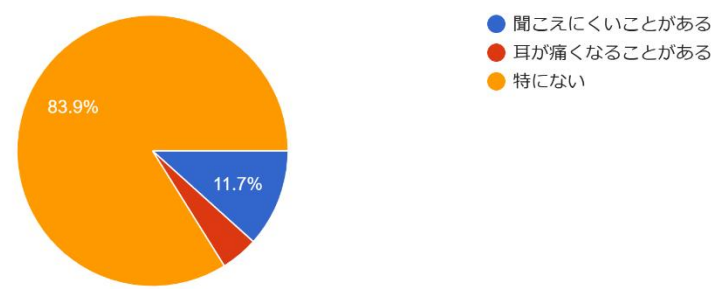
今年はイヤホン・ヘッドフォンの使用は0回でその上耳の状態がとても良好です。「聴力は一度衰えたとともに戻せない」と教わったので、私は、今ある聴力を大切にしようと思いました。



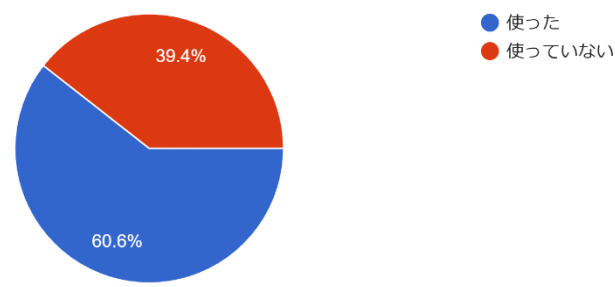
裏面には、耳に関するアンケートを掲載しています。ご覧ください。

耳に関するアンケートの結果（小学校3校:一部抜粋）

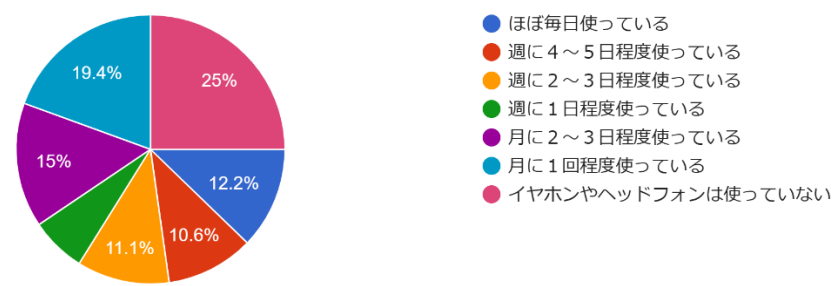
耳のことで気になることがありますか？  
180 件の回答



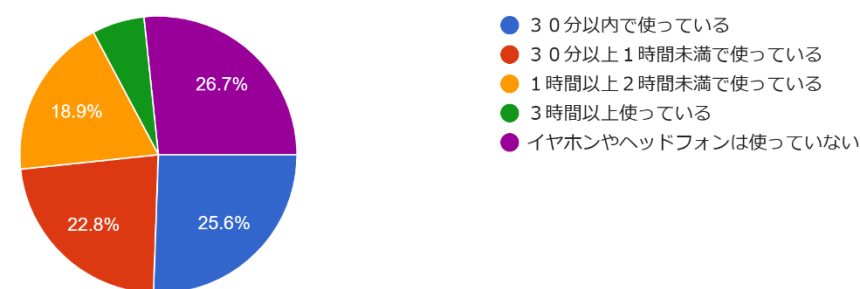
ここ1ヶ月でイヤホンやヘッドフォンを使いましたか？  
180 件の回答



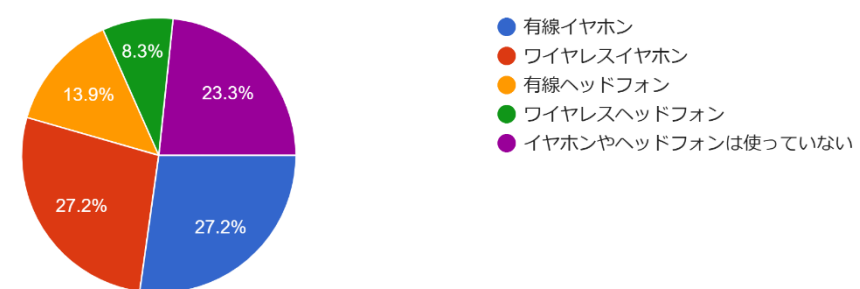
イヤホンやヘッドフォンはどのくらい使っていますか？  
180 件の回答



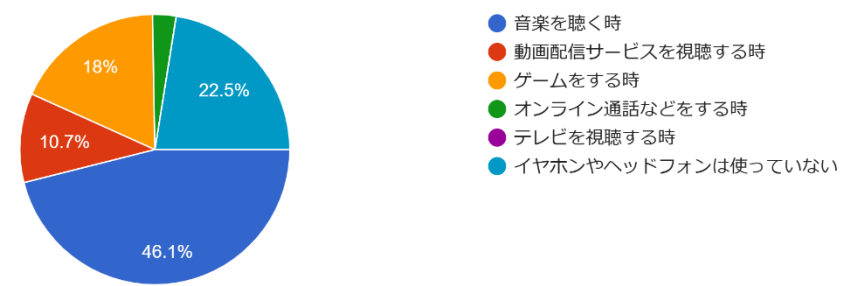
イヤホンやヘッドフォンは1日どのくらい使っていますか？  
180 件の回答



イヤホンやヘッドフォンはどのようなタイプを使っていますか？  
180 件の回答



イヤホン又はヘッドフォンはどのような時に使っていますか？  
178 件の回答



中学校のアンケート及び全アンケートの集計結果につきましては学校ホームページの「ほけんだより」のページに掲載をいたしますのでご覧ください。

牛島小学校

検索

