

新潟県立長岡聾学校

きこえ通信

令和8年度 第5号

<http://www.nagaokarou.nein.ed.jp/support.html>

当校 HP
にも掲載

新潟県立長岡聾学校通級指導教室

通級指導教室 担当:千野 彩乃

〒940-0093 長岡市水道町 2-1-13

TEL 0258-38-0210(通級直通)

FAX 0258-39-5665

e-mail school@nagaokarou.nein.ed.jp



安全に音を聞く習慣を ～ヘッドホン・イヤホン難聴について～

電車や新幹線で移動する際に、最近よくヘッドホンやイヤホンで音楽や動画の音を聴いている人たちを見かけます。WHOによると、若者（12～35歳）の約半数に当たる1億人が難聴になるリスクにさらされていると報告されています。その主な原因として、スマホなどでヘッドホンやイヤホンを使って「大きな音を繰り返し・長時間聞く」ことによるヘッドホン・イヤホン難聴と言われています。

この難聴は、ある日突然聞こえなくなるのではなく、大きな音を繰り返し長時間聞く習慣を積み重ねることによって、何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなってきます。そして一度聞こえなくなった耳は、元にはもとに戻りません。

自分はよく聞こえているから大丈夫！と思っていても、実は気づかぬうちに聞こえにくくなっているかもしれません。そして、音楽や動画だけでなく、eスポーツの普及によるゲームで大きな音を聞き続けることや、リモート会議や研修等での長時間の使用も最近は増えているのではないのでしょうか。

休日や長期のお休み（夏休みなど）で、ずっと自分の部屋で音を聞き続けていませんか？下の4つの使い方に気をつけて、自分の耳を守って安全に音を聞けるといいですね。

参照：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP

耳にやさしい イヤホン・ヘッドホンの使い方



①音量を上げすぎない

まわりの人の会話が聞き取れるくらいの音量であれば安心と言われています。

②定期的に耳を休める

1時間聞いたら10分耳を休ませましょう。

③ノイズキャンセリング機能付きのイヤホンを使う

電車やバスなど、まわりの騒音よりも大きい音で音を聞くといつの間にか危険な音量を超えてしまいます。ノイズキャンセリング（周りの騒音をカットする）機能付きのイヤホンやヘッドホンを使用すると音量を上げすぎずに音を楽しむことができます。

④音量を制限するアプリを使う

スマホで音楽を再生するときには、設定した音量以上の大きさにならないように制限するボリュームリミッターアプリも便利です。

引用 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP



QRコードを読み取ると、小学生向けの動画が見られます。

また、HPでは授業用のスライド資料や中学生向けの動画などが紹介されています。いずれも、とてもわかりやすいのでおすすめです。

合唱コンクールや音楽発表会での支援について

中学校では、体育祭が終わると合唱コンクールの練習が始まる学校も多いと思います。小学校も学校によっては音楽発表会があると思います。きこえにくさがある児童生徒がいる場合、本人の状態によって、次のような支援があるとありがたいです。



- ・周囲の児童生徒から、アイコンタクトや身振りなどの合図を出してもらう。
- ・同じ楽器や役割の児童生徒が近くにいる。または本人から見える場所にいる。
- ・同じパートの友だちが前後左右にいる場所で歌う。（パートの境目にいると、2つのパートの音が聞こえてくるので、音を取りにくいです。）
- ・友達や先生から、補聴援助システム（ロジャー等）を使用して歌ってもらう。
- ・合奏のパート練習を他のパートから離れた場所、または別室で練習する。

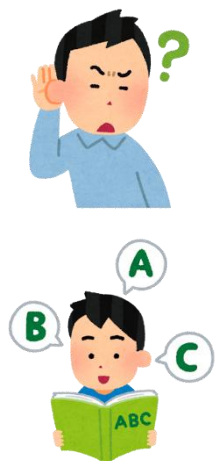
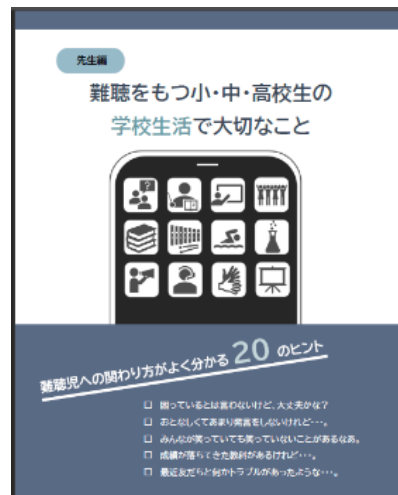
☆お子さんによって聞こえ方は様々なので、事前に本人がどうしてほしいかを先生方と相談することがおすすめです。リズムや音程、速度、声の大きさなどの調整が難しい生徒もいるので、本人がストレスにならないようにしていただけるとありがたいです。

参照：「難聴をもつ小中高生の学校生活で大切なこと」

（岡山大学病院 耳鼻咽喉科）

↓下記よりダウンロードや印刷ができます。

<https://x.gd/MIFEu>



今年の3月に、日本学校保健会から発行されました。

難聴の児童生徒への学校現場での支援について、受験での配慮についてなどわかりやすく書かれています。

小中学校・高校・特別支援学校にも配付されているそうです。日本学校保健会のホームページからも閲覧ができます。

～夏のきこえの相談会 ありがとうございました～

夏休み期間中にたくさんの申し込みをいただき、毎年聴力測定や相談に来られるお子さんや、聞こえが気になって初めて参加されたお子さんやおうちの方の相談に対応させてもらいました。長岡聾学校では年間を通じて相談を受け付けておりますので、きこえについて気になることがありましたら、右記の相談窓口までお気軽にご連絡ください。

<相談窓口>

教頭 福永 純恵 TEL 0258-38-0191

<担当>通級指導教室・支援部

教諭 千野 彩乃 TEL 0258-38-0210

Mail:school@nagaokarou.nein.ed.jp