

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

ヘッドホン イヤホン おんりょうき 音量に気をつけて!

ヘッドホンやイヤホンは、まわりの人に迷惑を
かけずに音楽などを楽しむことができる便利な
ものです。しかし使い方によっては、耳に悪い
影響をあたえることもあるので注意しましょう。



とつぜん おお おと きけん 突然の大きな音は危険!

みみ 耳をいためてしまいます

でんげん い まえ おんりょう かくにん 電源を入れる前に音量を確認する

電源を入れたとたん、
大きな音が出て、
耳をいためてしまう
ことがあります。
電源を入れてから
ヘッドホンをつけるように
すると、耳をいためません。



おんりょう ちょうせつ じぶん 音量の調節は自分です

音が聞こえていないと、音量を上げすぎてしまう
ことがあります。
ふざけて音量をいじると、
とても危険です。



できせい おんりょう 適正な音量をまもり、なが じかんつづ しょう 長い時間続けて使用しない



しず しつない
静かな室内で、
まわりの音が聞こえる
くらいの音量にする

けいたいゲーム機では、
なが じかんつづ しょう
長い時間使い続けられないように
とくに注意しよう!

みみ
耳がつまった
感じがする

みみ
かたほうの耳が
よく聞こえない

ヘッドホンを使った後に、少しでも耳が変だと
思ったなら、家の人や先生に相談しよう!