

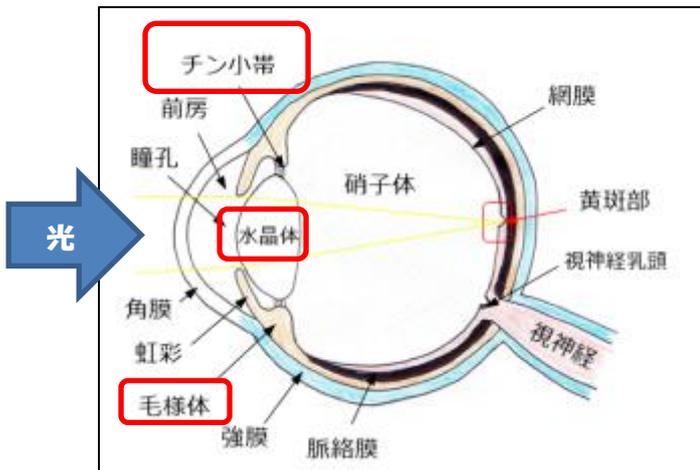
★ほけんだより★No3

令和4年6月9日
柏崎市立東中学校

健康診断も残すところ1・3年生の眼科検診のみとなりました。受診勧告書を受け取った方は早めに医療機関を受診してください。ご協力をお願いします。

今回の保健だよりでは、視力と聴力のことについて解説します。

「視力が低下する」とは？



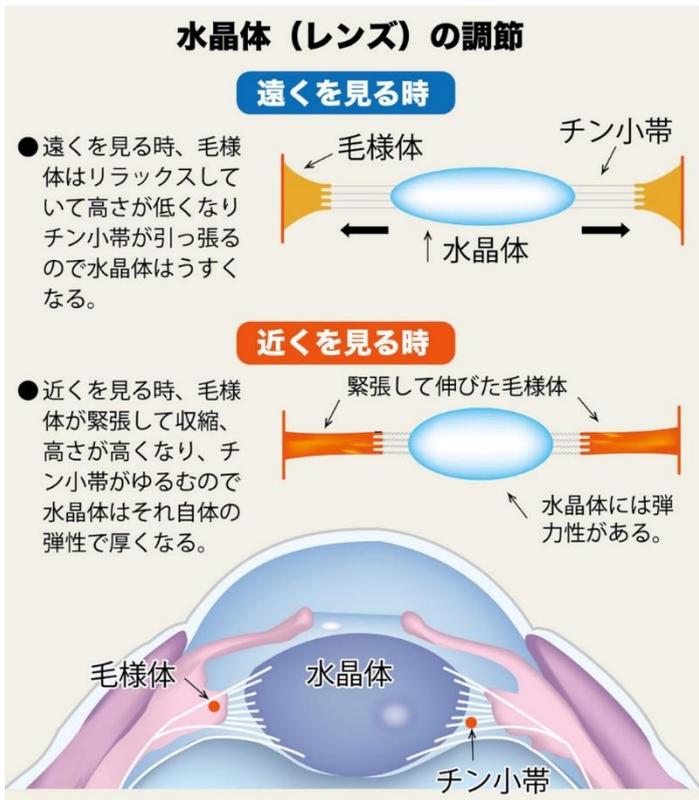
ものを見る時、目に入ってきた光は角膜を通り、水晶体で屈折して、網膜で像を結びます。

「遠くを見る」「近くを見る」を調節しているのが、水晶体です。遠くを見る時は、水晶体が薄くなるし、近くを見る時は、水晶体が厚くなります。水晶体の「薄く」「厚く」を調節しているのが、毛様体とチン小帯です。
↓詳しくは下の図

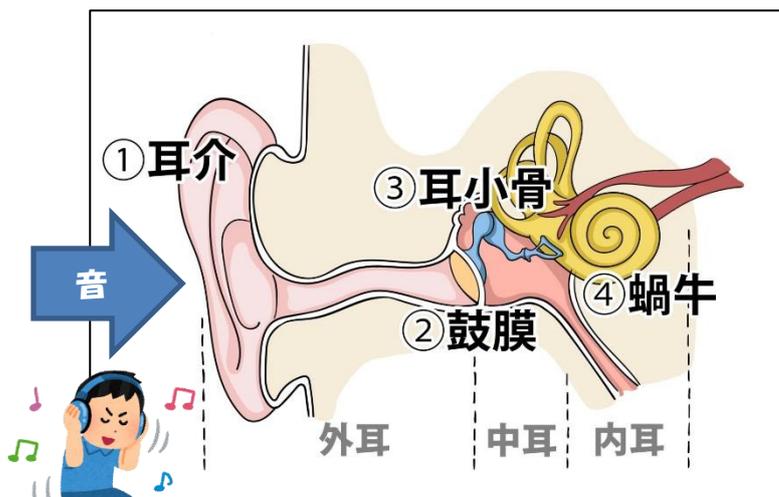
「視力が低下する」とは、多くは毛様体の調節が上手くいかない状態です。毛様体は筋肉です。近くを見る作業を続けることで、毛様体が緊張し続けます。疲れや緊張状態が繰り返され続けると、上手く働かなくなってしまいます。

ではどうしたらよいか。目の疲れをとるためには、①休む ②遠くを見る ③ほぐす が有効です。

目を閉じて休ませることで、緊張していた筋肉は徐々に緩んでいきます。ゲームやスマホの合間にも目を休ませる時間を作りましょう。遠くを見ることは、目を閉じることよりも早く筋肉を緩めることができます。できるだけ遠いもの、場所に目標物を決めて見るとよいです。また、目の周辺のツボをマッサージすることでも血行促進され、筋肉がほぐれます。



「聴力が低下する」とは？



音は空気の振動です。耳介で音を集め、鼓膜、耳小骨、蝸牛へと伝わります。蝸牛で空気の振動は電気信号へと変換され、神経を通して脳へ伝わります。

蝸牛の中には、有毛細胞という毛の生えた細胞があり、この毛が空気の振動で揺れることで電気信号が生まれます。

↓詳しくは下の図

難聴には大きく分けて2つあります。外耳や中耳の障害によっておこるものを伝音難聴、内耳の感覚器官や聴神経・脳に何かの障害が生じておこるものを感音難聴といいます。感音難聴は、長時間騒音にさらされるなどして有毛細胞がダメージを受けることでも起こります。ダメージを受けた有毛細胞は元には戻りません。

最近若者で問題になっているのはヘッドホン難聴です。ヘッドホンを使って長時間、大音量の音を聞き続けることによって発症します。音楽を聞くとときは、「**60%以下の音量で、1日合計1時間を目安に、時々休憩**」を心がけてください。



スマホなどの携帯音楽プレイヤーの最大音量は105dB、平均的な音量設定でも94dBになるそうです。WHOでは「80dBなら週に12.5時間以内」をリスク基準としています。

受診勧告書について

- 耳鼻科（聴力含む）、視力（2年生）、歯科、内科、心臓検診の受診勧告書を配付しました。早めの受診をお願いします。異常なしの方には結果を配付していません。
- 1・3年生の視力検査の結果は23日の眼科検診の結果と合わせてお知らせします。眼科検診を待たずに受診される場合はお声がけください。

スポーツ振興センター 災害共済給付について

学校管理下でのケガについて、全校生徒がスポーツ振興センターに加入しています。登下校、休日の部活動等も保障の対象になっています。

ケガがないことが一番ですが、もし該当のケガによる受診がありましたら、学校へお知らせください。また、すでに医療機関で記入済みの書類をお持ちの方は、学校へご提出ください。申請を希望しない方はお手数ですが、その旨も学校へお知らせください。