

★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、水晶体が薄くなり、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し続くと、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。

水晶体（レンズ）の調節

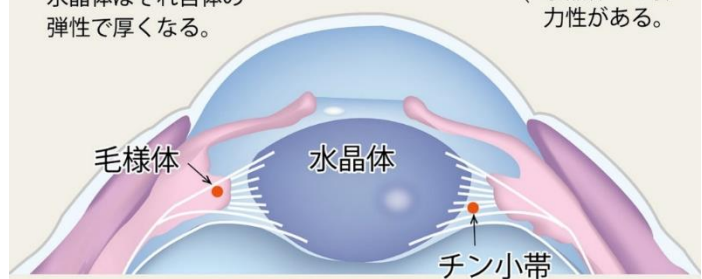
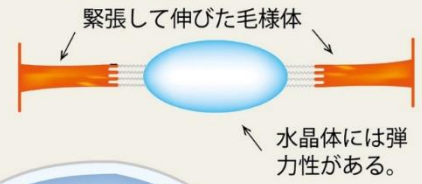
遠くを見る時

- 遠くを見る時、毛様体はリラックスして高さが低くなりチン小帯が引張るので水晶体はうすくなる。

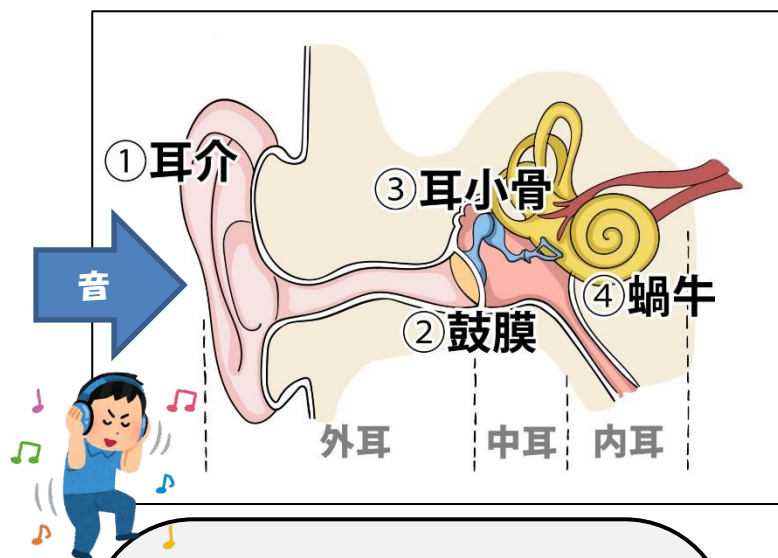


近くを見る時

- 近くを見る時、毛様体が緊張して収縮、高さが高くなり、チン小帯がゆるむので水晶体はそれ自体の弾力で厚くなる。



「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起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起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。