

保健だより

1月号



新野高校保健室

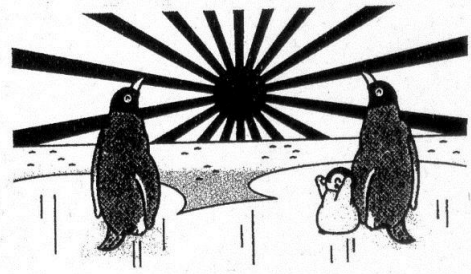
今日から3学期が始まりました。1年生や2年生にとっては学年の仕上げ、3年生の人にとっては高校生活の仕上げをする学期になりました。

桜が咲く春には「今までよく頑張った！」と自分をほめ、さらに自分をステップアップさせるために、この寒い日々をがまんして努力を続けましょう。

みなさんががんばっているのを、家族や先生も応援しているよ。

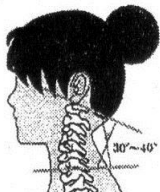
「スマホ症候群」「ストレートネック」といった言葉を聞いたことはありませんか？

スマホを長時間使うことでおこる体調不良をスマホ症候群といいます。中でも、肩や首肘、目の調子が悪い人、それはスマホによるストレートネックのせいかもしれません。



ストレートネックとは・・・

人間の頭の重さは5～8kg。ふだんは首の骨(頸椎)から背骨にかけて分散して支えている。しかしスマホを長時間使っていると頸椎のカーブがなくなり頸椎がまっすぐになり重心線がずれて首や肩の筋肉の負担が増えて痛みやこりにつながる。



正常な首

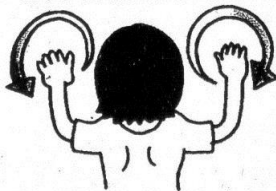


ストレートネック

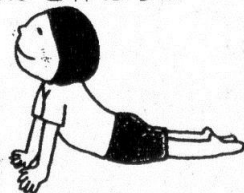
肩や首だけでなく、長時間小さな画面を見続けていると目が乾燥したり(ドライアイ)目の筋肉が疲労したり(眼精疲労)して目も調子が悪くなります。

スマホ症候群の予防は何と言っても長時間連続使用をしないことです。自分で何時間、何時までと決めることが大切です。そして姿勢に注意。長時間使用後は肩や首のエクササイズをしましょう。

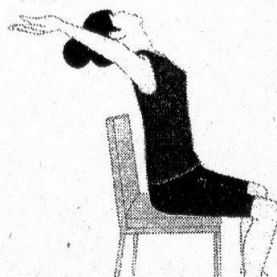
<両手を円を描くように回す>



<おなかを伸ばす>



<両手と胸をそらす>



頭への血流が減り頭痛や抑うつ・パニック障害など精神的な病気との関連も言われています。

こんな姿勢は要注意です！

悪い例



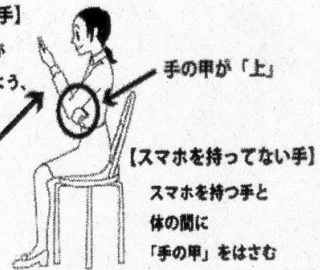
正しい姿勢やスマホの持ち方を変えることで症状が楽になる！

スマホの正しい持ち方

【スマホを持つ手】

ひじから手の甲がまっすぐになるよう、キープ！

一直線！



【スマホを持ってない手】

スマホを持つ手と体の間に「手の甲」をはさむ

© ミノママラボ

参考：木津直昭先生著「スマホ依存のカラダが危ない！！『スマホ症候群』に気をつけて！」

オレンジページ 2014年3/17号 1分で解説しまSHOW HP: 美wise