

すこやか

令和5年11月
稲美町立稲美中学校 保健だよりNo.7
11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が言われる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。1例年、12月から3月にかけて流行するインフルエンザですが、今年は全国的に9月から感染者数が増加しており冬にかけさらに注意が必要です。体を動かしやすい今の時期に体力をつけて風邪やウイルスに強い体をつくりましょう。



スマホの長時間使用が骨格を変えてしまう！ 今増えているストレートネックとは？

スマホ・タブレットの普及に伴い、頭を下向きにして長時間作業を行う場面の増加



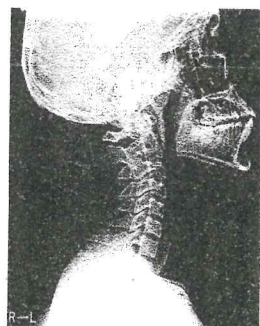
背中から首にかけて猫背になり、姿勢が悪くなる人が増加

レントゲン検査を行うと…首の骨がまっすぐになっている！



ストレートネック

低年齢の患者が増加中!!

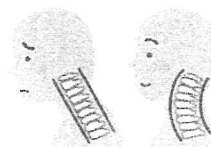


健康な状態の首の骨

前方に30~40°のカーブしているのが正常

＜ストレートネックになるとどうなる？＞

骨のクッション機能がうまく働かず、首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかります。



初期の症状

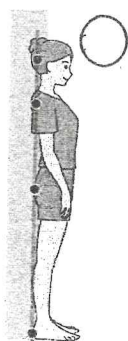
- ・首や両肩の痛みやこり

悪化すると…

- ・頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気
- ・手足のしびれ など



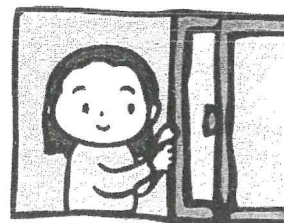
＜ストレートネック チェック法＞



壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁についていたら○
後頭部が壁についていない場合はストレートネックになっているかも…。

いいく(き)
11/9 かんきの日

換気をしないと…

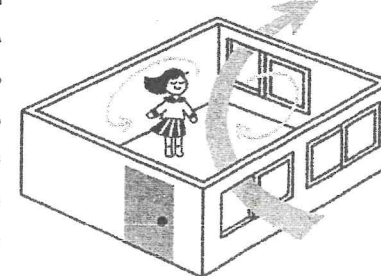


二酸化炭素が増える

ウイルスや細菌がたまる

においがこもる

換気のポイントは



2か所・2方向・対角線

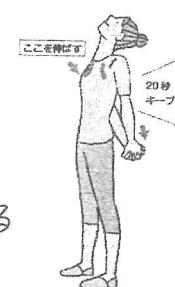
＜猫背を防ぎ、姿勢を良くする工夫＞

- ・パソコンのモニターを高い位置に設置する
- ・スマホを持っている腕の肘の部分を空いた手で支え、スマホを目の高さに保持する



＜ストレートネックを改善する基本のストレッチ方法＞

- ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
 - ・立ち姿勢で両手を後ろに合せて胸を開き、そのまま顔を上げる。
- ※正しい姿勢を保って、気持ちよく伸びるストレッチをどんどん続けてください。



まとめ

スマホと姿勢の

RISK X CARE

- スマホを見る姿勢の悪さで首の骨の形が変わってしまう
- ストレートネックはストレッチなどで改善できる
- スマホ使用時間の見直し