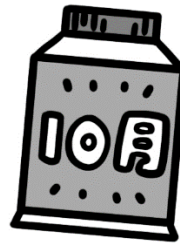


ほけんだより



上峰中学校
保健室
R5年10月

あなたもストレートネック予備軍！？

猫背でうつむきがちになっていませんか？・・そんな人は、将来、肩こりや首の痛みで悩むかも！？ スマホやタブレットなどを使う機会が多くなり、ストレートネック（スマホ首）で悩む人が増えています。



本来、人の首の骨は、緩やかにカーブしています。これは、頭の重さを支えるためです。人の頭の重さは約5kg（スイカやボーリングの玉と同じくらいの重さ）あります。首がカーブしていると、頭の重さが分散され、筋肉の負担が少なくなります。



うつむいた姿勢になると、首にかかる負担は、頭の重さの数倍になると言われています。その姿勢を長い間続けていると、首や肩の筋肉の緊張のバランスが崩れてしまい、首の骨はだんだんとカーブが消えてまっすぐになってしまいます。これをストレートネックといって、首や肩の筋肉の凝り（こり）、背中のかわばり、腕の痺れ、頭痛、吐気などを引き起こします。



少し意識してみよう

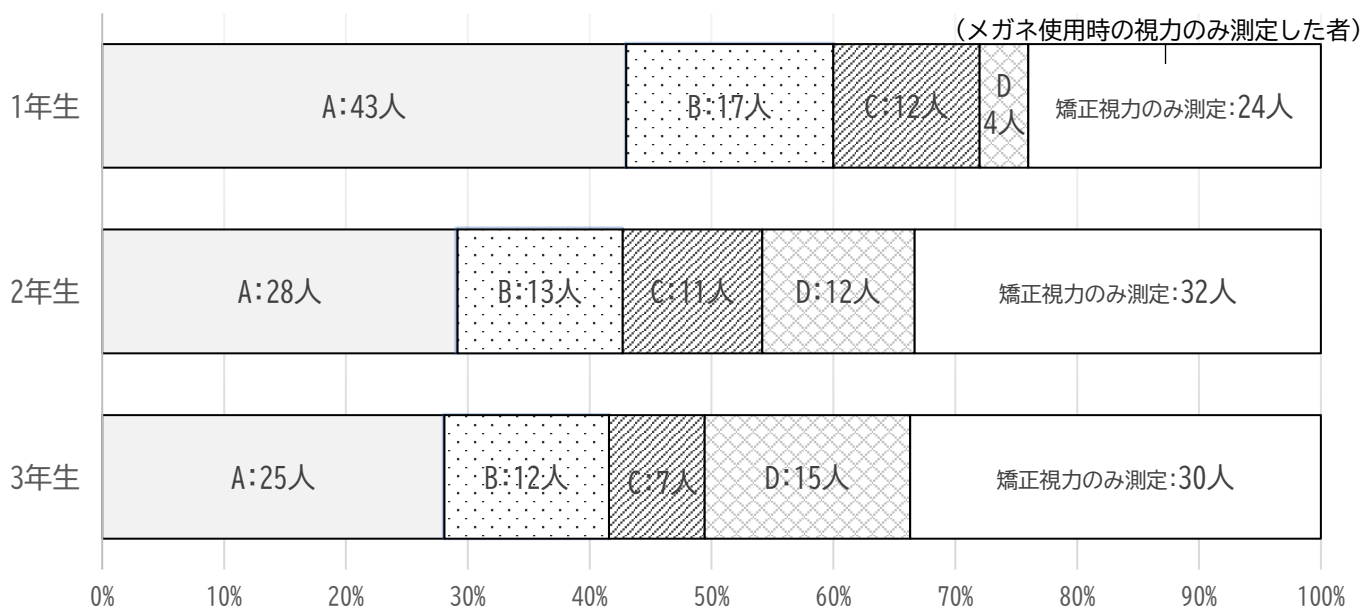
- ★胸を張って顎をひいた姿勢を心がける。（猫背にならない）
- ★こまめに休憩をとって、同じ姿勢を長時間続けない。
- ★スマホを使う時は、手の位置を高くして、目線を上げる。
- ★軽い運動やストレッチをして、筋肉をほぐす。



10月10日は「目の愛護デー」

黒板の文字が見えにくい人はいませんか？ 裸眼視力 1.0 未満の者（視力 B、C、D）の割合は、年齢が高くなるにつれて増える傾向にあります。文部科学省の令和 3 年度学校保健統計調査によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、小学 1 年生で約 4 人に 1 人、小学 3 年生で約 3 人に 1 人、小学 6 年生では約半数」といわれています。みなさんの視力はいかがでしたか？

裸眼視力（メガネをかけていない時の視力）



視力 C または D で、眼科受診が済んでいない人は、早めの受診をお願いします。また、受診が済んだことを保健室に知らせてください。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ