

ほけんだよい 2月

今年の冬は記録的な寒さが続いています。雪も積もり、交通機関にも影響が出るなどしました。今後も積雪が予想されます。交通安全に気をつけて、時間に余裕を持って行動しましょうね。インフルエンザや感染症の予防も、引き続きお願いします。

「良い姿勢」は疲れにくく、集中力も高まります！

良い姿勢とは背筋が伸び、重い頭を支えやすいように、背骨が緩やかなS字になっている状態です。

教室のイスに座るときにチェック！

- ① 深く腰をかけ、机と体の間をこぶし1つ分空け、背骨を伸ばす。
- ② 胸を張り、足の裏全体を床につける。

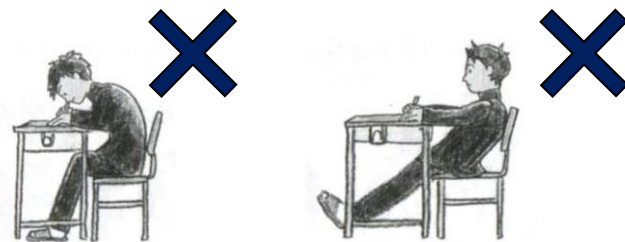
足の裏を床につけたときに、膝が直角に曲がるのが、理想的なイスの高さだよ！



こんな姿勢とついでいませんか？

猫背やイスにもたれるなどして姿勢が悪くなると、首や背中の筋肉に負担がかかり、肩こりや首の痛み、腰痛の原因になることがあります。

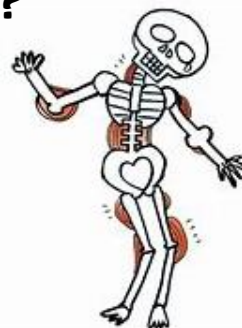
また、内臓が正常な位置からずれてしまい、圧迫されてしまいます。肺も圧迫されるため、呼吸で取り込む酸素量が低下して脳への供給が低下し、集中できずイライラしてしまうのです。



ケガの多い人必見！ケガの原因は姿勢かも！？

勉強するときだけでなく、運動するときにも同じことがいえます！悪い姿勢は多くの器官にストレスがかかります。関節や筋肉などに余計なストレスがかかれば、それだけでケガのリスクが増えます。

正しい姿勢やフォームは、ケガをしない体を作るためにも大切なことなのです。



スマホ症候群に注意してください！

スマホ症候群とは？

スマートフォンの長時間利用により生じる、肩こりや首のこり、頭痛、腱鞘炎、眼精疲労、視力低下、ドライアイなどの症状の総称が『スマホ症候群』です。

眼精疲労
ドライアイ

頭痛・肩こり

腱鞘炎



また、うつむいて使用することで、首の骨がまっすぐになってしまうことがあります！

(ストレートネックといえます)

うつむき姿勢でのスマホ利用では、背骨に約30kgの負荷がかかります！

正常な首の骨

ストレートネック



ストレートネックの症状

- 頭痛がする
- 肩がこる
- 首が痛い、首が動かない
- 手のしびれがある
- 上が向きにくい
- めまい、ふらつき感がある
- 自律神経失調症、うつ
- 無症状の場合もあります！

男女差はなく、最近では子どもにも増えてきています。



スマホ症候群チェック

次の項目に当てはまる人は、スマホ症候群になっているかもしれません！

- ☐ スマホやパソコン使用で肩こりや首のこりを感じる。
- ☐ 1日1時間以上スマホを利用する。
- ☐ 目が疲れやすい。
- ☐ 首を後ろに倒すと痛みがある。
- ☐ 猫背である。
- ☐ 頭痛持ちだ。
- ☐ 肩が上がらない。

スマホ症候群にならないために ～予防編～

- ① スマホの長時間の使用をしない
使い方を見直そう！
- ② 暗いところで使用しない
明るいところで使おうね！
- ③ 姿勢を良くする
うつむかずに顔の高さにスマホを持ちましょう

