ほけんだより

11月

徳島市立高等学校　保健室

その姿勢、首に負担をかけていませんか？

11月1日は いい姿勢の日

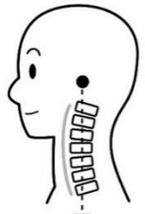
スマホやタブレットを見るとき、頭が前に出たり、うつむいた姿勢になったりしていませんか？授業中にも、気づくと背中が丸まっているかも。そんな何気ない姿勢が、首や肩に負担をかけていることがあります。

あなたの首は大丈夫ですか？正常な首の骨とストレートネックの違いを見てみましょう。



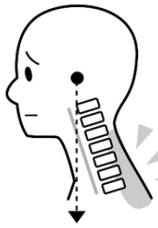
正常な首の骨とストレートネックの違い

正常な状態



首の骨（頸椎）は、横から見るとゆるやかにカーブを描いて頭を支えています。

ストレートネック



長時間のスマートフォンやパソコンの使用・姿勢の崩れにより、頭が前に出る姿勢が続くと、首の骨のカーブが失われ、まっすぐに近い状態になることがあります。

首・肩・背中の慢性的な痛み、頭痛などの身体的不調を引き起こします

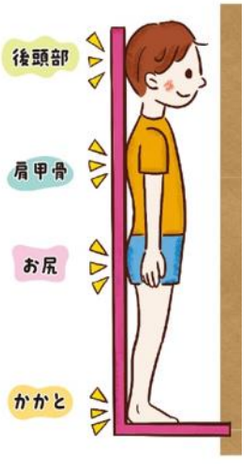
姿勢を確認しよう！

姿勢が悪くなっているのを確認する方法は？

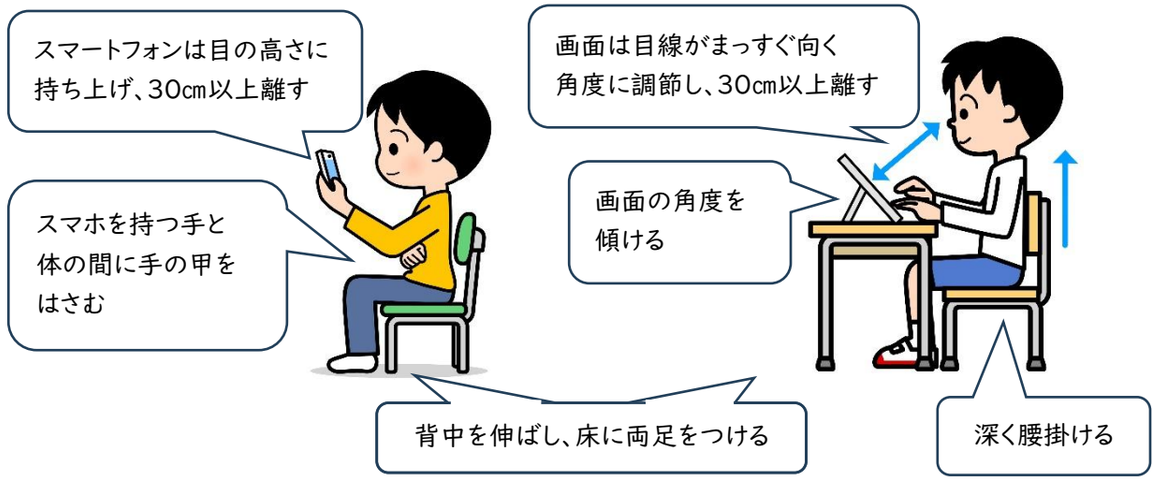


後頭部　肩甲骨　お尻　かかとを壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

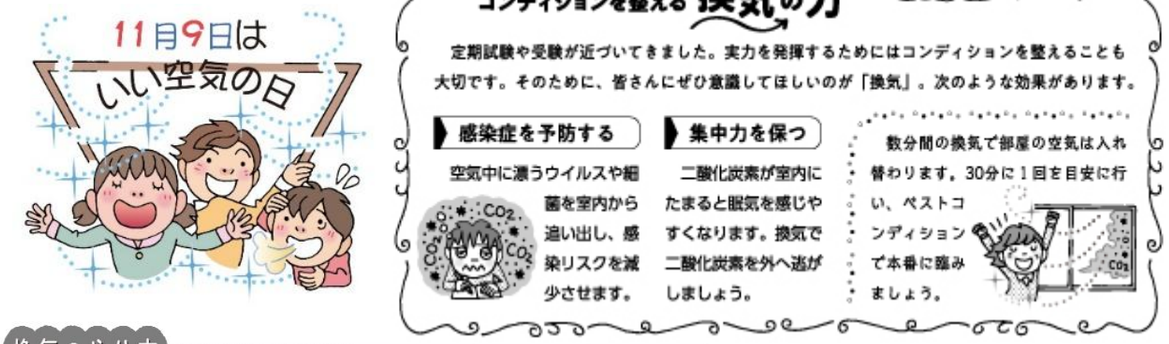


スマートフォンやタブレットを使用するときの正しい姿勢



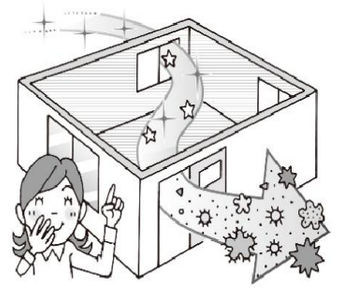
■今日から一つ実践してみましょう！

① 画面を目から 30 ㎝以上離す
② 30 分に 1 回は休憩し、20 秒以上遠くを見る
③ 目が乾かないように、意識してまばたきをする
④ 長時間同じ姿勢を避け、首や肩のまわりを無理のない範囲で動かし、こまめに体をほぐす
⑤ 寝る 1 時間前から、スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器を使わない



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。





引用文献：雑誌「健」、「健康教室」より