

まだまだ寒い日が続いていますね。2月は、節分やバレンタインデーなどの楽しいイベントがありますが、気を緩めずにしっかり体調管理をして、体調を崩さないようにしましょう。

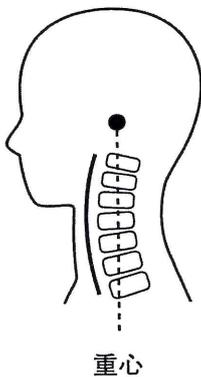
突然ですが、みなさんは1日に何時間スマートフォンを使っていますか？スマホは、日常生活の中で欠かせない存在ですが、長時間使用してしまうと、体に大きな負担がかかります。

今月は、スマホの長時間使用が骨格を変えてしまう「ストレートネック」について調べたことを載せます。

ストレートネックについて

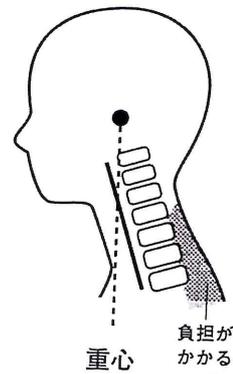
ストレートネックとは、スマホやパソコンの長時間使用によって下向きの姿勢が続き、頸椎の骨がまっすぐになってしまっている姿勢のことです。スマホの使用が原因で起こることが多いため、スマホ首とも呼ばれています。ストレートネックは増加傾向にあり、特に低年齢に著しい増加がみられます。

正常なカーブ



○重心を保って重い首をしっかり支えている。

ストレートネック



○前傾姿勢では首がまっすぐなストレートネックの状態になり、頭を支える重心が安定しないので、首や肩の筋肉に大きな負担がかかる。

○首を 30° 前傾すると首の付け根には通常の3倍の負担がかかる。

ストレートネックの主な症状

初期…頸部や両肩の痛みやこり

悪化後…自律神経症状（頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気・気分不良など）
末梢神経障害（手足の痺れなど）



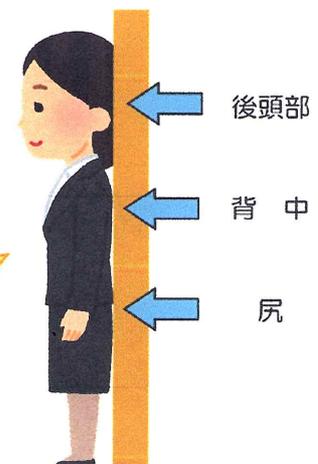
ストレートネックかチェック！

自分の姿勢が正しいかをチェックする方法を紹介します。

壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁に接しますか？



壁と後頭部が接していなかったらストレートネック要注意！！



ストレートネックの改善法

ストレートネックは一度なってしまうと治らないというものではありません。姿勢を正す努力を続けることで、正常な湾曲を徐々に取り戻すことが可能です。

ストレートネックの状態では、首の筋肉がガチガチに固まっているため、筋肉をほぐすストレッチなどが有効です。

そこで、ストレートネックを改善する基本のストレッチを紹介します。

- 1 首を前後左右に 30 秒ずつ伸ばす
- 2 立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、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続けていきましょう。



ストレートネックの予防

ストレートネックは日常生活から対策することが可能です。

たとえばパソコンのモニタを高い位置に設置したり、スマホを持っている腕の肘をもう一方の空いた手で支え、スマホを目の高さに保持したりすると、猫背を防いで姿勢を正せます。

また、15分に一度は画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井を見ながら 30 秒数えるだけでも、ストレートネックの予防になります。

長時間下向きでスマホの画面を見続けることを避け、普段の生活にストレッチを取り入れて頻繁に、継続して行うことが大切です。

参考文献：日本学校保健研修社『健』2023年11月号、少年写真新聞社 高校保健ニュース第713号

おいしく食べてかぜ予防

寒い日が続きますね。かぜをひかないように、上南生のみなさんも、それぞれ気を付けていることがあると思います。

かぜ予防で大切なことのひとつに、バランスの良い食事をして、体の免疫機能を整えておく、ということがあります。ここで、特にかぜ予防に良いとされる栄養素を3つ紹介します。

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助ける。免疫機能を強化して、病気への抵抗力を高める。

(主に含まれる食材)

パプリカやピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、キウイ、いちご、みかんなど。



ビタミンA

皮膚の粘膜を健康に保って、ウイルスなどから体を守り、免疫力をアップする。

(主に含まれる食材)

レバー、うなぎ、ほうれん草、かぼちゃ、春菊など



たんぱく質

体の組織全てをつくる。酵素やホルモンの調整もする。

(主に含まれる食材)

肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など



*下線のあるものは、今の時期にとれるお勧めの食材です。

2月・3月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

2月・3月のスクールカウンセラー来校日は、2/7(水)、21(水)、28(水)、3/6(水)、13(水)です。

スクールソーシャルワーカー来校日は、2/7(水)、20(火)、21(水)、28(水)、3/13(水)です。

希望者は担任の先生または柴田先生(保健体育科)、養護教諭まで希望の日時を申し出てください。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

今年度(R5年度)のSC・SSW来校予定日は、【上溝南高校ホームページ】－【在校生・保護者の方へ】－【スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー来校日】より確認できます。