

保健だより 1月号

2024年1月10日
潮来高等学校
保健室

新しい1年が始まりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。



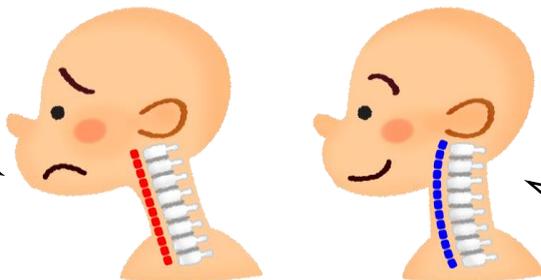
ストレートネックに気をつけて！

肩こりに悩んでいる人いませんか？近年は、若者でも肩こりが増えています。その原因の一つに、ストレートネックがあると考えられています。

ストレートネックとは？

ストレートネック

首の傾斜がなくなり、まっすぐになっている。別名スマホ首。



正常の首

首の傾斜が緩やかにカーブしている。

スマホやパソコンを見る際によくとる肩を丸めた猫背のような姿勢により、頸椎のカーブがなくなるストレートネックになる人が増えています。猫背で頸椎がまっすぐになった姿勢で長時間いると、首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかり、骨や筋肉がガチガチに固まってしまいます。

ストレートネックの症状

- ◆首や肩の痛みやこり
- ◆緊張型頭痛
- ◆めまい
- ◆耳鳴り
- ◆吐き気
- ◆集中力の低下
- ◆目の疲れ
- ◆手足のしびれ
- ◆など

ストレートネックの疲れが自律神経に伝わり、全身の不調につながります。

ストレートネックを予防するために

- ◆肩や首のストレッチ
- ◆スマホを触るときは、目線と同じ高さで



※スマホやパソコンを長時間使用する時は、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秒数えましょう。それだけで、ストレートネックの予防になります。

生活習慣で免疫細胞がPower UP！

免疫とは、体内に侵入したウイルスなどを異物と認識して攻撃し、体を守る働きです。免疫力が低下すると風邪をひきやすくなったり、病気になりやすくなったりします。



食事

3食栄養バランスの良い食事が基本。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠

免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

笑う

笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友達と話したり、好きなことをしたりする時間を作りましょう。