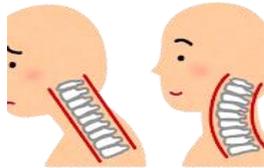


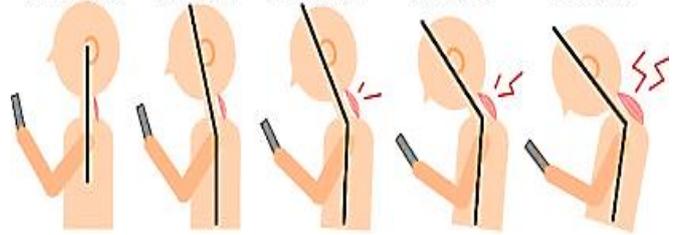


## 今増えている「ストレートネック」 ～スマホの長時間使用が骨格に影響～



ストレートネック 正常

0度:4~5Kg 15度:12Kg 30度:18Kg 45度:22Kg 60度:27Kg



頭の重さは体重の約1割あります。通常は、弓なりになった頸椎(首の骨)がクッションになり重さを分散し、筋肉に過度の負担をかけずに支えています。下を向いている時間が長いとクッション機能が働かず、硬くなった筋肉に首の骨が引っ張られ、徐々にアーチがまっすぐになります。顔を傾ける角度が大きいほど首への負担が増します。

### 【症状】

初期…首や肩の痛みやコリ

悪化すると…自律神経症状(頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など)  
末梢神経障害(手足のしびれなど)



### 【セルフチェック】

後頭部、肩、お尻、かかとの4か所が壁につきますか。後頭部が壁につかない場合はストレートネックの可能性あり。

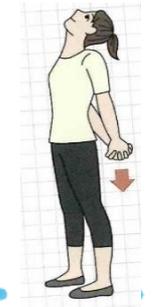
### 【予防と改善】

- ① スマホを持っている腕の肘の部分の部分を空いた手で支え、スマホを目の高さにする
- ② 長時間使用するときには15分に1度画面から目を離して、頭を後方に倒し天井を見る(30秒)



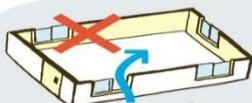
### 改善する基本のストレッチ方法

- ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
- ・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



気持ちも空気も換気でリフレッシュしよう!!

## 11月9日は換気の日 換気のポイントは?



窓を1箇所開けたただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

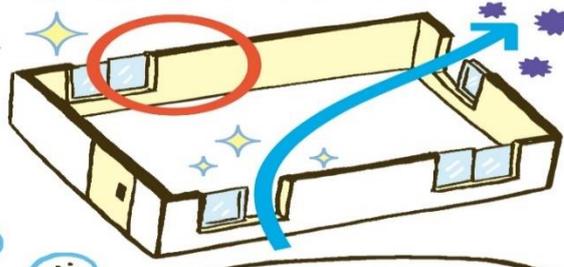


2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

## 感染症の流行る季節になりました

### 予防の基本は手洗い!

#### ① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



【新型コロナウイルス感染症の予防】厚生労働省HP、2020

洗った後は清潔なハンカチで拭きましょう。

#### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



スクールカウンセラーの小林先生からの生徒の皆さんへのメッセージです。

『ストレスがたまる』とか『ストレス発散したい』などの言葉をよく耳にするとと思います。では、ストレスとは何でしょうか。

私たちは、『テストが近づいている』『SNSで嫌な投稿を見た』『通学のバスが混んでいた』などのストレスのもと（ストレッサー）にまみれて生きています。ストレッサーがふりかかると、『お腹が痛い』『ゆううつになる』『イライラする』など、心身に様々な反応（ストレス反応）が起こります。

ストレッサーとうまく付き合うためには、簡単にできる対処が必要です。これをストレスコーピングと言います。皆さんは、すでに『好きな音楽を聴く』『お菓子を食べる』『愚痴をこぼす』といった自分なりのコーピングをしていると思います。

学校でも家でも、ささいな事がストレッサーになるので、色々なコーピングを用意しておけば、ストレッサーに振り回されにくくなります。例えば、『首をゆっくり回す』『好きな香りをかぐ』『ため息をつく』『空を眺める』ことも、意識して行えば、立派なコーピングです。コーピングは質より量。50個くらいちょっとしたコーピングを集めると、日々の生活が少し楽になりますよ。

11月は季節の変わり目で、心身のバランスを崩しやすい時期です。以前なら対処できたことも、なかなかうまくできなくなることがよくあります。

そんな時は、他の人に相談してみてください。家族や友達には話しにくいという人は、ぜひ相談室にご連絡ください。ご家族の方もお子様についてご相談がございましたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。  
(スクールカウンセラー)



### 相談室の利用方法

- ・ 11月の開室日：13日(水) 15日(金) 27日(水)
- ・ 12月の開室日：3日(火) 5日(木) 10日(火) 13日(金) 18日(水) 20日(金)
- ・ 利用時間：放課後（学校行事などのため、多少変更する場合があります）
- ・ 次の①～③のいずれかの方法で、申し込んでください。
  - ①クラス担任の先生など、身近な先生に伝える。
  - ②保健室の先生に伝える。
  - ③学校（保健室）に電話をする。電話番号（代表） 055-253-3525