

# 1月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 28 年 1 月 発行

2016年、「さる年」がはじまりました。「悪いことがさる」年にしたいですね。冬といえばインフルエンザですが、今冬はまだ流行がみられず、湖南高校生にもいません。暖冬の影響でしょうか。ただ発症がでると一気に拡がるのがインフルエンザです。油断しないで、手洗い、うがい、加湿を励行しましょう。



スクールカウンセラー来校日 1月15, 22日



## スマホ症候群とは

先日実施したネットに関する調査結果をみると、携帯・スマホの使用時間が5時間以上の方が、平日4割、休日6割もいました。

そこで心配になるのが、『スマホ症候群』です。長時間スマホを操作・閲覧することで視力低下、ドライアイ、眼精疲労、肩こり、首こり、頭痛、腱鞘炎などの症状が起こるのです。

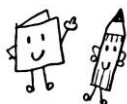
小さな画面・文字を見続けることや画面と周囲の明るさの違いで目に負担がかかります。また、同じ姿勢を続けることで首・肩・腕・手指に負担がかかります。これらが蓄積して、様々な症状が現れます。

高校生なって視力が悪くなった人は携帯・スマホの影響が大きいでしょう。

予防・改善方法は、1時間以上続けて使用しないことと、休止時間を作ることです。さらに暗い部屋で使用しないこと。一番は使用時間を減らすこと。

この5時間、別なことを毎日続けて実行すれば、何事も極めることができますよ。

もったいない時間の過ごし方をしていませんか。



## さらに、ストレートネック

スマホの使いすぎが「ストレートネック」の原因にもなっています。

本来、首の骨（頸椎）は前方にわん曲していることで重い頭を支えています。しかし、スマホの操作を長時間することで、首の筋肉が過緊張し、硬くなります。すると筋肉は伸びにくくなり、頸椎はわん曲せず直線状（ストレート）になります。これがストレートネックです。

頸椎がストレートになると頭を効率よく支えられず、周辺の筋肉に過負担をかけ、肩こり、首こり、頭痛を起こします。

来室者で「頭が痛い」「肩が痛い」という人の肩周辺に触れると、筋肉のこりがあることが多く、ストレートネックが原因かもしれませんね。ストレッチで予防・改善しましょう。



こめかみに手を当てて、首を真横に倒す



肩関節の付け根を押さえながら肘を曲げて腕を前後に振る

## つい食べてしまう人に・・・

年末年始はご馳走がたくさんあり、つい食べ過ぎてしまいます。体重を計って“あらら”なんてことになっていませんか。研究によると、つい食べてしまう場面は、次の6つです。

- ①食べ物が近くにあるとき
- ②リラックスしているとき
- ③自分にごほうびしたいとき
- ④イライラしたとき
- ⑤人から誘われたとき
- ⑥おなかが空いたとき

この場面をどのように乗り越えるか



- 食べ物を見えないところに置く
- 食べ物を近くに置かない、食べる分だけ器に盛る
- 食べ物以外のごほうびを考える
- 運動をする
- 断る勇気、又は宣言しておく
- ゆっくりかんで食べる

