

ほけんだより

3月の保健目標『健康な生活について考えよう』

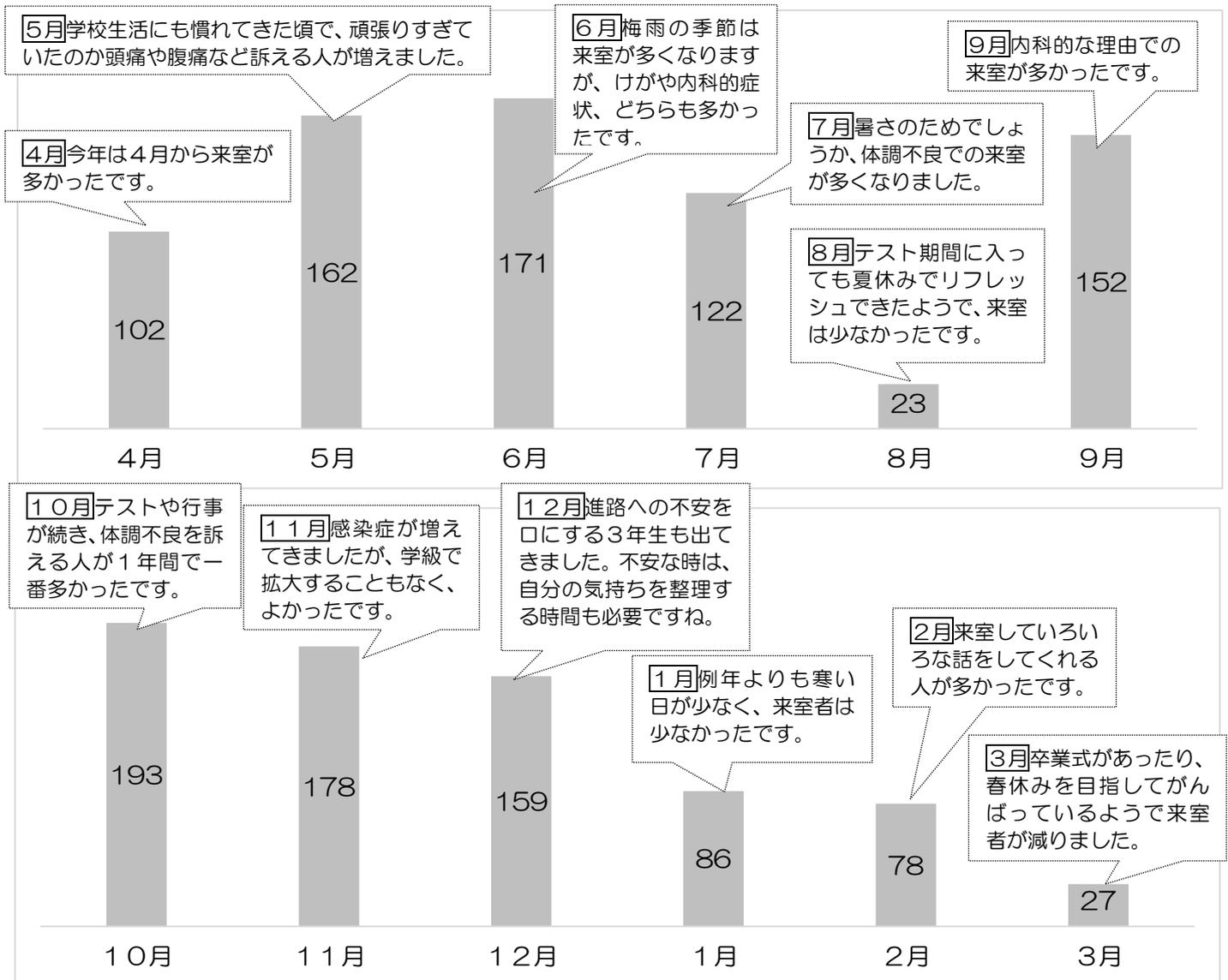
令和7年3月17日
新潟市立白根北中学校
No.13 保健室

明日で今年度が終わりますが、みなさんにとってどんな1年間でしたか？1年を長く感じた人も短く感じた人もいると思いますが、様々な経験から少しでも学びとなるものを得られたのではないのでしょうか。

あさってからは春休みに入り、新学期が始まるまで約3週間あります。春休み中もメディアの使い過ぎに気を付ける等規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。



1年間の保健室の来室状況 (人：ケガや病気等 3/14まで)



今年1年の来室総数は1453件(3/14現在)でした。そのうちの5割近くは内科的な症状(腹痛・頭痛など)での来室でした。内科的な症状でも話を聞いていくと「授業に集中できない」「嫌なことがあった」等の心的な理由での体調不良や、「寝るのが遅かった」「お腹が空きすぎて気持ち悪い」等の生活習慣の見直しで改善できるような症状などがありました。もし心配なことや気になることがある場合は、人に話して気持ちが整理できることもあるので、お家の人や先生・保健室等に相談をしてみてください。

ストレートネック、知っていますか？

春休みに入ると自由な時間が増えるため、スマートフォンやゲーム機を使う時間が増えると思います。スマートフォンやパソコンを使っている時に肩を丸めたような前傾姿勢を続けていると、首の骨（頸椎）のカーブがなくなる「ストレートネック」になり、体に様々な不調を来します。本来、頸椎は少しカーブした形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢によって頸椎や周囲の首・肩の筋肉にも負担がかかるようになってしまいます。前傾姿勢が続かないように注意して、ストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。

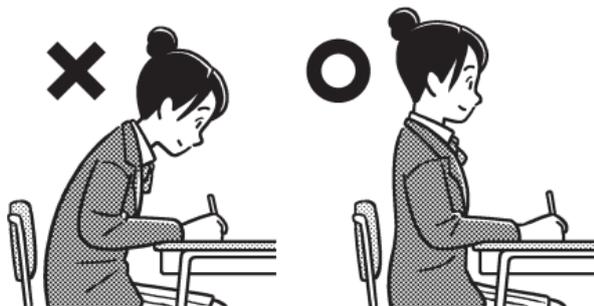
知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？



前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

ストレートネックを予防・改善するには

勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

スマートフォンなどを使うとき

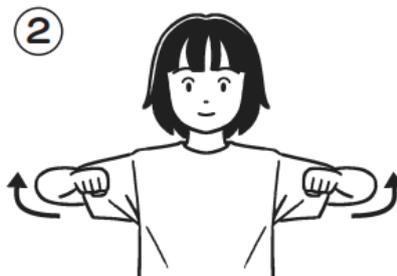


肘に手を添えて首を立てるようにします。

ストレッチ



① 手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。



② 両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。



③ 肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。

前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。