

# 保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 14 令和4年1月6日(木)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

楽しすぎた冬休み…

こんな人は **要注意!**



◎思い当たる人は、早めに軌道修正を!

新年も、コロナ対策継続!

**ウイルス**は  
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり  
スマホの画面 パソコンのキーボード など



**だから手洗い!**

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

## 気づくと「背中がまるくなっていますか?」

☆スマホを使っている時の姿勢はどうですか?  
うつむきかげんで首を前に出していませんか?

いわゆる<sup>ねこぜ</sup>猫背の状態です。

☆猫背の状態が長く続くと…

頭は本来、背骨の真上で支えられています。  
でも、猫背だと背骨で支え切れず、首や肩の筋肉に負担がかかります。

☆筋肉の負担は、肩こりや頭痛、イライラ、やる気の喪失<sup>そうしつ</sup>などにつながります。



何よりも、長時間同じ姿勢でスマホを使っていることも問題です。首や肩に負担がかかります。  
スマホからしぼられないように、時間を決めて使いましょう!

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見るとき、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスッと伸ばしましょう。

