

# 保健だより

酒田西高定時制・保健室  
NO. 10 令和6年1月10日(水)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

## 健康に過ごせる1年でありますように

2024年、大変な幕開けでしたが、自分や家族、身の回りにいる人が、安全で健康に暮らせる1年であることを祈っています。

**\*引き続き感染予防に努めましょう。**

感染予防には、手洗いが有効です。

食事の前や外出後 など

ていねいな手洗いをしましょう。

**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。

### ◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、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。

