

ほけんだより



令和4年7月22日

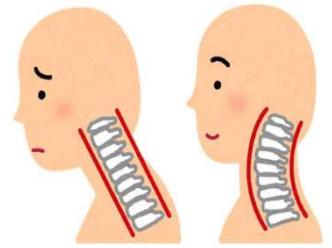
合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

携帯・スマートフォン・タブレットの長時間使用に気をつけよう！

夏休み中は家で過ごす時間が増えますが、携帯やスマートフォン、タブレット、ゲームなどを使用する時間も長くなりがちです。それらの長時間使用は視力低下やドライアイになりやすいだけでなく、首や肩にも負担がかかっていることを知っていますか？

スマートフォンを持つ手は体の前方下方向にあるため、それを見るために自然と頭部は肩よりも前に突き出ます。それが首へのダメージとなり、様々なトラブルがでてきます。本来、首の骨（頸椎）は重たい頭部の衝撃を吸収するために緩やかに前弯のカーブを描いています。頭部の重さはボーリングの球ほどの重量があるので、頭が前に突き出ると頸椎のカーブが損なわれ、頸部がストレートになります。これがストレートネックです。



まっすぐ：5kg 15度：12kg 30度：18kg 45度：22kg 60度：27kg



頭が前傾になるにつれ、首への負担が増えてきます。ひどい場合には、首に27kg乗せているのと同じ重さになるといわれています。

皆さんも自分の姿勢を見直して、スマートフォン等とうまく付き合っていけるようにしましょう。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

NO!

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)



健康に悪いから
(病気になるから)



集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)



自分だったら、なんと言って断るか考えてみよう!



☆☆☆夏休み中も健康観察 よろしくお願ひします。☆☆☆

8月12日(金)～8月25日(木)までは、家で「健康観察カード(水色)」に記入して、8月26日(金)登校するとき必ず持ってきてください。