



R6. 11
高浜中学校

よい姿勢で、心も体も健康に過ごそう
スマホ使用時、下を向いていませんか!?

頭の傾きと首への負担

0度	15度	30度	45度	60度
4~5 kg	12 kg	18 kg	22 kg	27 kg



頭が前に傾くほど、首への負担が大きくなる。

27kgは小学3年生の平均体重と同じくらい



参考: Kenneth K Hansraj, Surg Technol Int. Nov;25:277-9, 2014

5月の講演会資料よりーあいち健康プラザさんより使用の許可を得ています。

下をむいた姿勢でスマホを見ていると、角度によっては**首に小学3年生の人が乗っているのと同じくらい負担**がかかる…!

対策

- ・スマホを使うとき、**首が下を向いていないか**チェックしてみよう!
- ・なるべく**首より上にスマホが来るように**気をつけてみよう!

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



🍁 保健委員による爪の長さチェックを実施しました

スポーツ大会に向けて、全クラスで爪の長さチェックを行いました。後期保健委員さんの初大仕事でした。立派に実施することができていました。

爪が長いと、自分がけがするだけでなく、誰かをけがさせてしまうこともあります。

また、爪が短いと感染予防にもなります。小さい頃、クレヨンや土が爪の中に入ると、手を洗ってもなかなかとれなかった経験が誰しもあると思います。それと同じで、ウイルスが爪の中に入り込んでしまうと、日常の手洗いだけではとりきれず、爪の中に残っていることとなります。以上のような観点から、爪は短くしておくことが大切&清潔です。



🍁 メディコンDEぐっすりキャンペーンを終えて ※睡眠とメディア使用に関するキャンペーン

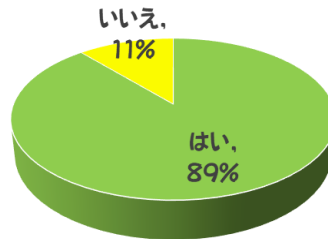
「早く寝る」、「スマホやゲームの使用時間を抑える」というのは、「分かってはいるけど改善できない」という難しさがあると思います。

しかし、事後アンケートから、このキャンペーンを経て実際に行動に移した人がたくさんいたことが分かりました。

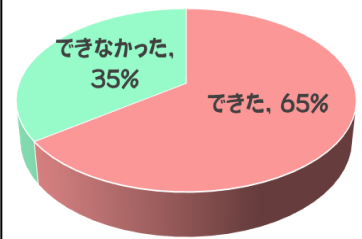
キャンペーンが終わっても、たまに動画の内容を思い出してもらえるとうれしいです。

そして、定期的に自分の生活を振り返ってみましょう。

睡眠やメディア使用の生活習慣を改善しようと思いましたか？



具体的な行動改善ができた人



キャンペーン後のアンケートより

印象に残ったこと

☑️ スマホやゲームの使い方次第で自分の体に影響が出たり日常生活に支障がでること。

☑️ ちゃんと睡眠をとって勉強したほうが効率が上がると知った。

☑️ 動画で言っていた日本は世界で一番睡眠時間が短いということが印象に残りました。

☑️ 小さい頃から目が悪くなると、緑内障とか目の病気になるリスクが高くなることを知りました。

実践したこと

☑️ 親とスマホを使う時のルールを決めました。

☑️ 夕寝をやめたら10時までに寝れるようになった。

☑️ 毎日決まった時間に親にスマホを渡すようにした。

☑️ ちゃんとルールを決めたら、できた。

☑️ 寝る時スマホはリビングに置く。

☑️ 寝る1時間前には電子機器を見るのをやめて家族と話したり、勉強したりしました。

☑️ ゲームはテレビに繋げてやるようにしました。

☑️ ①時間制限を決める、②使用時間をこまめに確認、③携帯なしでできることを探す(ランニング、読書、勉強、習い事の自主練など)

良い変化

☑️ 朝の気だるさがなくなってやる気がでたし、いつもより早く起きることができた。

☑️ 自分で決めた目標やルールを全て達成できた日は、目覚めや学校での気分がとても良くて、少し変えただけで、こんなに変わるということに驚きました。

☑️ 早寝した時と遅寝をした日で比べたら、めちゃくちゃ調子が良くなった。

☑️ スマホの使用時間を少しでも減らせるように生活してみたら、自由時間が増えて勉強する時間が増えたり、時間に余裕ができていたりして、いいことがたくさんありました。