

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.8

2024年11月

かしこいからだとかつな心を

11月は学校行事も少なく、落ち着いて勉強や部活動にも取り組みやすい時期です。過ごしやすい気候は短く、あっという間に冬が来てしまいそうですが、この貴重な秋を味わって過ごしましょう。



## スマホを触っているときの姿勢、気にしてる？

高校生でも、肩こりや首の痛みを訴える人が多くいます。学習時の姿勢ももちろんですが、長時間、スマホを見ていることも影響しているのではと思います。あなたはどんな姿勢でスマホを見ているか？人の頭の重さは平均して5kg前後です。例えば、ボーリングの球を持ち、その腕をまっすぐに前に出した時にかかる腕や肩の負担を想像してみてください。頭を下げてうつむいた姿勢では、下の絵のように、首に大きな負担がかかっています。



こんな症状ないかな？

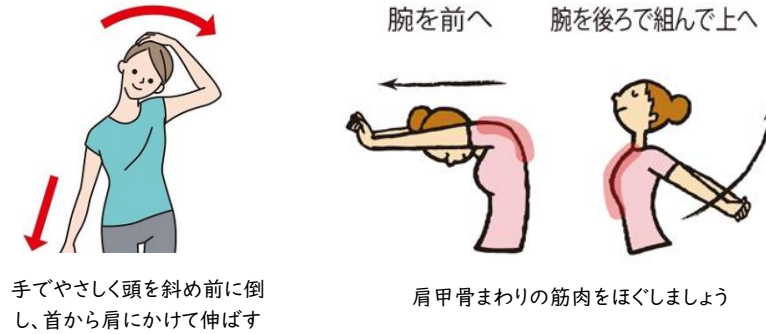
- 肩こり、首の痛み
- 頭痛、めまい
- 手のしびれ
- やる気が出ない
- 目が疲れやすい

### 負担がかからない予防法は？

- スマホ使用中は頭を大きく下げないこと。
- スマホを目線に近いところまで持ち上げて使う。
- 机に座っている時は、椅子を前にひいて体を机に近づけ、スマホを持った手の肘を机の面につき、スマホを目の高さにキープする。

首に負担のかからないようにすることが重要ですが、それ以前にスマホを長く見続けないことが大切です。時にはスマホをポケットにしまい、秋めいた風景をのんびり眺めてみてはいかが？

### 首や肩のハリやコリの解消にはストレッチがお勧め 勉強の合間にやってみよう。スッキリしますよ。



### その不調、ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

最近、なんとなく気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか？それは、もしかしたら「ウインター・ブルー」かもしれません。「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるものです。思い当たることがないか、チェックしてみてください。

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 睡眠時間が長くなった
- 食欲がとまらない（特に甘いものをよく食べるようになった）



一般的には春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）自然によくなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して、対策を立てましょう。効果的な対策は自然の光によく当たることです。できるだけ屋外に出て太陽の光を浴びましょう。また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムの良い生活を心がけましょう。

(裏面の、先生方の「ご機嫌の作り方」もヒントにしてみてください☆)



いい歯の日

11月8日

月に1度、学校歯科医の畦崎先生が来られています。先生のお話では、先日、大学の推薦入試を直前に控えた高校生が歯の痛みを訴えて歯科医院に来たそうです。もともと悪い歯があるのに受診せず放置していたようで、一番大事な日を前に、歯の痛み・腫れや頭痛までおきて、かなりつらい状況になったそうです。

そんなことにならないように、むし歯がある人は、症状が軽いうちに早めに治療を行いましょう。また間食や夜食を食べた後、歯磨きをしないまま、寝落ちてしまいがちな人は、むし歯になりやすい状態ですので、十分に気をつけてください。

