

保健だより 10月号

令和6年10月1日
布佐中学校 保健室

秋が深まってきました



日中は暑い日もありますが、夜は秋を感じられるようになってきました。今月は定期テストに向けて勉強したり、合唱祭に向けて練習したりと、普段以上に忙しい月になるかもしれません。息抜きをしながら充実させてくださいね。



あなたは大丈夫？スマホ首



スマホを使っていて、気が付いたらひどい姿勢になっていませんか。頭はボーリングの球と同じ5-6 kgあると言われています。下を見る姿勢が続くと、頭の重さで首に負担がかかりスマホ首（ストレートネック）になってしまいます。



○まずは自分の身体をチェック！ 壁に背中をつけてみましょう。

- ・後頭部・背中・尻の3点が壁に接する …正しい姿勢です
- ・後頭部が付かない …ストレートネックの可能性ががあります

○症状

初期 : 首・肩の痛みやこり

悪化すると: 自律神経症状(頭痛・めまい・吐き気など)

末梢神経障害(手足のしびれなど)

→天気の悪い日、気圧に変化がある日に症状が強くなります

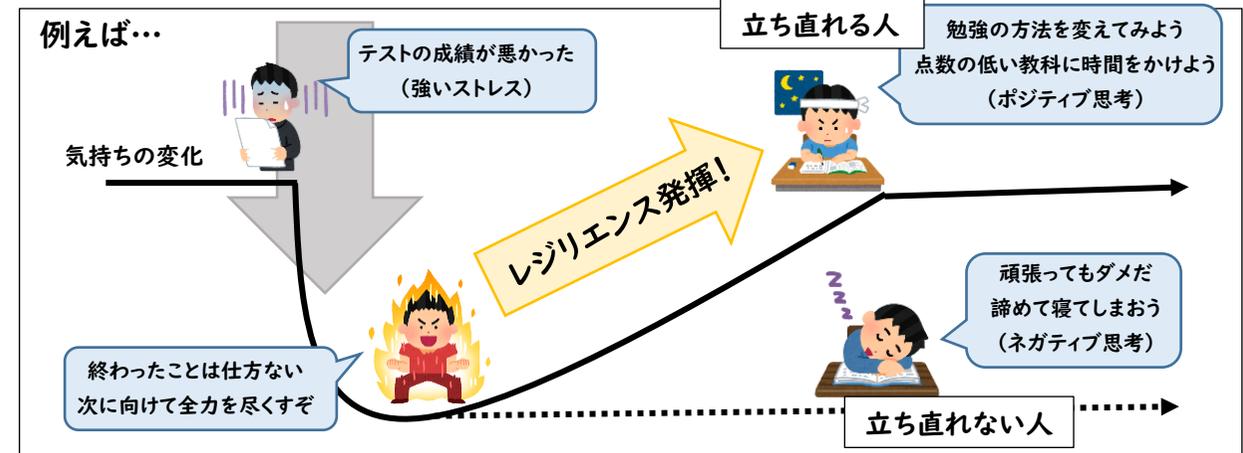


○症状を改善するために...

- ・スマホやパソコンを目の高さで使用する。
- ・画面を見る時は15分に1回程度天井を見ながら30秒数える。
- ・首や肩を回したり、ストレッチをしたりして筋肉をほぐす。

レジリエンスを高めよう

「レジリエンス」とは、回復する力・立ち直る力のことで、ストレスの多い現代社会において大切なスキルとされています。下の図のように、立ち直れる人と立ち直れない人の差は、レジリエンスの差にあります。レジリエンスは誰もが持つ力で、高めることが可能です。



レジリエンスの高め方



Point1 捉え方を変える

ネガティブな感情も、捉え方を変えればよいところになります。
うるさい→元気がいい 苦手→伸びしろがある など

Point2 自分の考え方の癖を理解する

「どうせ...」「自分には向いていない」「○○すべき」など、自分の考え方が自分を苦しめていることがあります。

Point3 自尊感情を高める

他の人と比べて自分なんて...と考えてしまう人も多いのではないのでしょうか。自分の短所ばかりに目が行きがちですが、長所も必ずあります。ありのままの自分を受け入れる意識をしましょう。

Point4 挑戦する

挑戦に失敗はつきもの。落ち込んでしましますが、「まあいっか」「またやってみよう」と深く考えすぎず、また挑戦してみましょう。失敗の積み重ねはいつか成功につながります。