



# ほけんだより

令和4年7月  
昭和中学校  
保健室

いよいよ夏本番になりました。急な暑さで食欲がなくなり、きちんと食事がとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症になるリスクを高めます。

## 熱中症を予防しよう！



水筒を持って  
こよう！

熱中症予防については、何回も聞いていると思いますが、もう一度おさらいをしましょう。

○こまめな水分補給

○運動中の水分補給は、塩分を含んでいるスポーツドリンクがおすすめ

○体調不良のときは無理をしない

○睡眠、食事などの生活習慣を大切に！



21,372人

これは昨年度7月の、熱中症の搬送人数（全国）です。発生場所別にみると、「住居」が最も多くなっています。室内でも熱中症に注意してください。

### 保護者の方へ

個人懇談の時に、今年度の定期健康診断の結果一覧をお渡しします。

治療指示の用紙をもらっている人でまだ治療に行っていない人は、夏休みを利用しての受診をおすすめします。治療指示書を紛失された方は、再発行しますので、学校まで連絡をください。よろしくお願いします。

首の後ろ側を伸ばす



後ろで手を組み  
胸を開いて伸ばす



スマホ首ストレッチ方法

夏休みは長くなりがち！！

## スマホの長時間使用に注意！

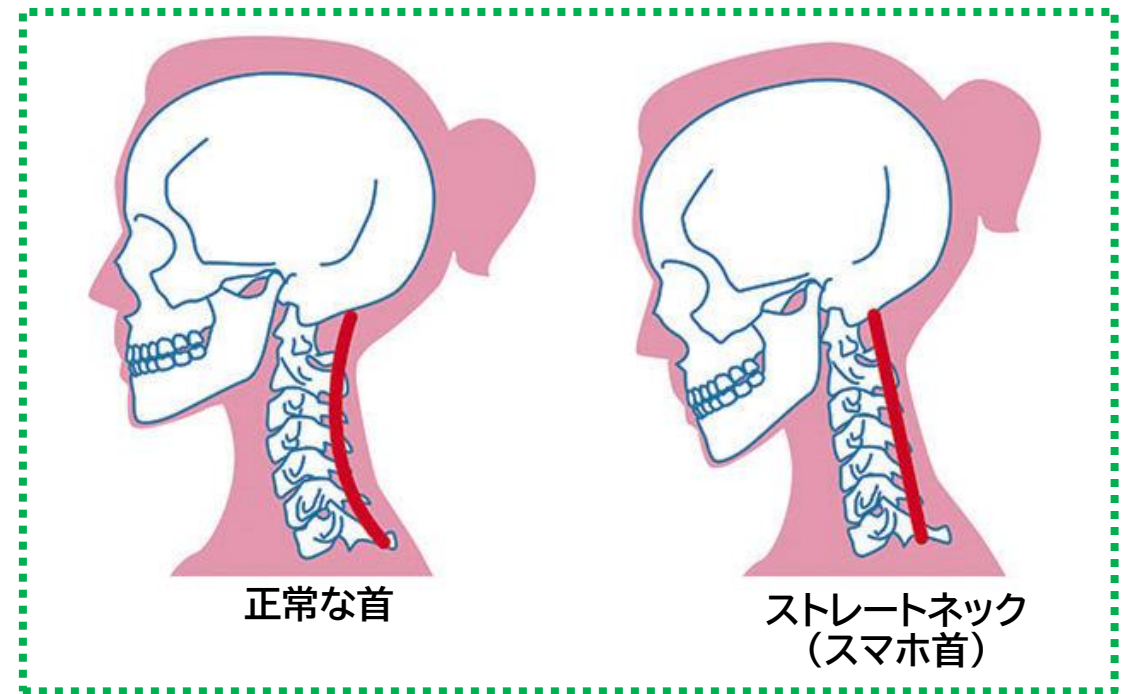


### スマホ首(ストレートネック)を知っていますか？

以前はパソコンを使う大人に多かったのですが、最近のスマホ利用の若年齢化や屋外遊びの減少により、小中学生の子どもの中にもストレートネックに悩む人が増えています。

首の骨は横から見ると、正常な場合は少しカーブしています。この骨のカーブがまっすぐになる状態を『ストレートネック』といいます。ストレートネックになると、首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれなどの症状が現れてきます。

その原因のひとつとして、うつむいた姿勢を長く続けることが挙げられます。まさにスマホを見る時の姿勢です。また、猫背の人はストレートネックになりやすいとも言われているので、日頃から姿勢には注意しましょう。



正常な首

ストレートネック  
(スマホ首)

ストレートネック予防には、スマホやタブレットを長時間使用しないよう心がけることが大切です。30分以上使ったら一度小休憩をはさみ、ストレッチなどをするのも良いと言われています。

夏休みはメディア使用時間が長くなることが予想されます。ご家庭でも、スマホ等の長時間使用に関して、声をかけていただけますようお願いいたします。