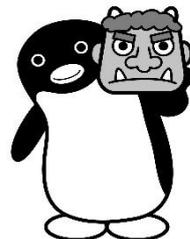


保健室だより

2月号

令和3年2月1日
関西情報工学院専門学校
保健室

今年の節分は124年ぶりに3日ではなく2月2日です。節分は季節を分ける日で、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、悪いものを追い出す日です。ホームステイの中、豆まきで邪気払いをしてみてもいいです。

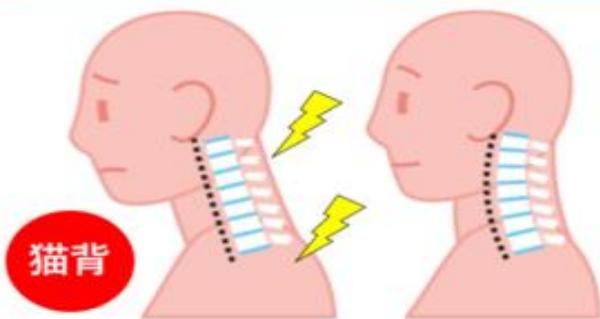


しょうこうぐん スマホ症候群について

スマートフォンの長時間利用により生じる、肩こりや首のこり、頭痛、^{けんしやうえん}腱鞘炎、^{がんせいひろう}眼精疲労、視力低下、ドライアイなどの症状の総称が「スマホ症候群」です。また、うつむいて使用することで、首の骨がまっすぐになってしまうことを、「ストレートネック」といいます。

カーブのない頸椎（ストレートネック）

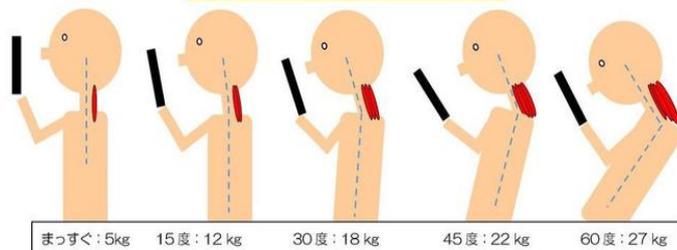
正常なカーブのある頸椎



ストレートネックの症状

- 頭痛
- 肩こり
- 首が痛い、首が動かない
- 手のしびれ
- 上が向きにくい
- 自律神経失調症、うつ
- 無症状の場合もあります

スマホ操作時の首への負担

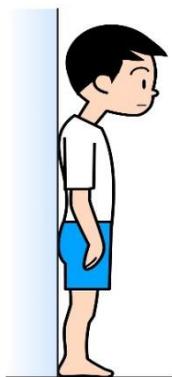


ストレートネックのセルフチェック

★壁を背にして「気をつけ」の姿勢を取る。

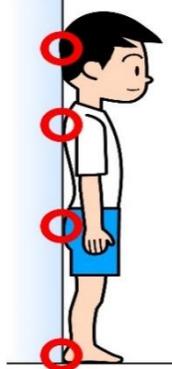
ストレートネック

後頭部が壁につかない
あるいは意識的に首を
後ろに倒さないとつか
ない。



正常な状態

4ヶ所が自然に壁につく



スマホ症候群にならないために

- ① スマホを長時間、使用をしない
- ② 暗いところで使用しない
- ③ 姿勢を良くする（顔の高さにスマホを持ちましょう）

◆有効なストレッチの例



