

# ほけんだより



令和6年10月号  
県立向の岡工業高等学校  
定時制総合学科  
保健室発行

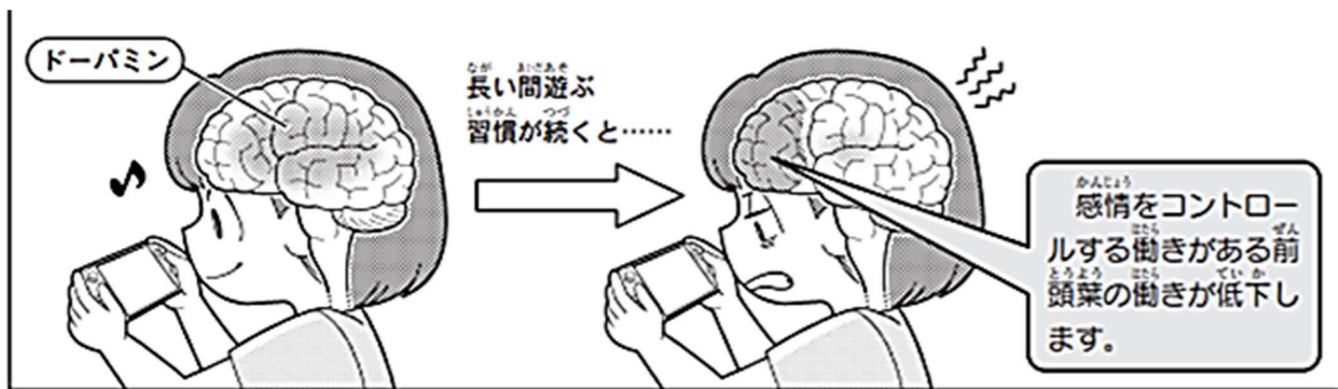
今日から後期が始まりますね。前期に達成できたことや、頑張ったことを思い出してみましょう。工場見学や施設見学などの校外学習は、暑い中でも集中して体験活動を行うことができましたね。夏休みは、部活動やインターンシップなど自主的な活動ができました。二学期も行事がたくさんあります。充実した学校生活となるよう、体調管理を続けていきましょう。

## ○ゲームやSNSに依存していませんか？



ゲームをクリアしたり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなります。しかし、ゲームを長時間続けるとドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めため、やめられない(依存)状態になります。

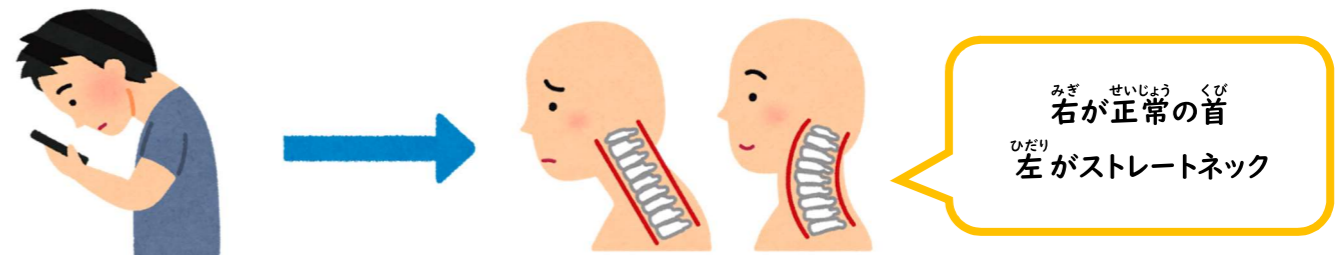
SNSは、投稿やコメントが良い評価を得られると、承認欲求を満たすことができます。欲求を満たすことは、やがて快感に変わり、「もっと評価されたい」と望むようになります。また、自分がSNSを見ていない間に、「何か楽しいことがあったのではないか」・「流行な話題に乗り遅れてしまうのでは?」と落ち着かない状態にもなります。



## ○肩こりとストレートネック

肩こりとは、運動不足、不良姿勢などに精神的ストレスが加わることが原因で、首を支えている筋肉の血流が悪くなって、疲労物質がたまる状態のことです。これにより、痛みや張りなどの不快な症状が起きます。肩の痛みや不快感だけではなく、眼精疲労(目の疲れ)、集中力の低下、めまい、頭痛など様々な症状を引き起こし、日々の生活の質を下げてしまいます。

若年者では、男性では約15%、女性では約30%の人がストレートネックである可能性があります。ストレートネックとは、首の骨の緩やかなS字カーブが、まっすぐな状態になってしまうことを指します。原因は、頭を前に傾けた姿勢を続けてしまうことです。スマートフォンや、パソコンを見るときに、熱中している時や、小さな文字を見ようとする時など、ついつい前傾姿勢を取ってしまいます。首を15度前に傾げるだけで、肩にかかる頭の重さが約2倍も重くなり、さらに30度傾けると3倍、60度傾けると5倍にもなります。この状態が長時間続くと首の骨が変形してしまうのです。



## 【予防と対策】

肩こりの対策には入浴やマッサージが効果的ですが、それだけでは根本的な部分は解決しません。体の深部の筋肉をほぐすためには、筋肉のついている骨を動かすことが重要です。肩こり体操では、鎖骨と肩甲骨をよく動かすことを心がけましょう。

また、スマートフォンやゲームを長時間使用していると、うつむく姿勢が続いてしまいます。15~30分に少なくとも1回は首を休ませるようにしましょう。立って背伸びをする、両手を腰の後ろで組んで、身体を後ろに反らす姿勢を2、3回行うとよいでしょう。

