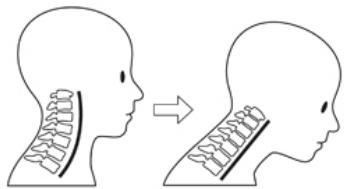


姿勢が悪い人はストレートネックに要注意！

頭の重さは、ボーリングのボールの重さ(5~6kg)とほぼ同じといわれています。前傾姿勢を長い時間続けていると、首の骨(頸椎)のカーブがなくなるストレートネックになり、体に様々な不調を来します。同じ姿勢が続かないように注意してストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。



知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？



前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

ストレートネックを予防・改善するには

勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

ストレッチ



手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。

両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。

前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。

頭を30度前に傾けると、頸椎の彎曲が失われた分、首には頭の重さの3倍の力がかかるといわれています。

ストレートネックが続くと起こる体の不調



首や肩の筋肉に強い負担がかかると血流が妨げられ、全身にさまざまな不調を来します。

月経痛を和らげるには

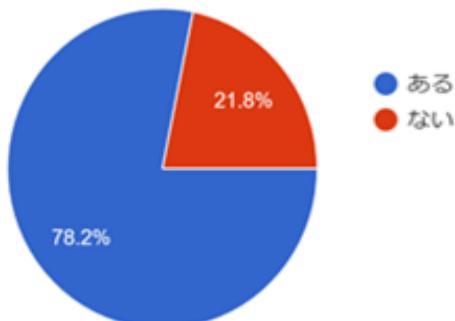


月経に関する調査を実施します

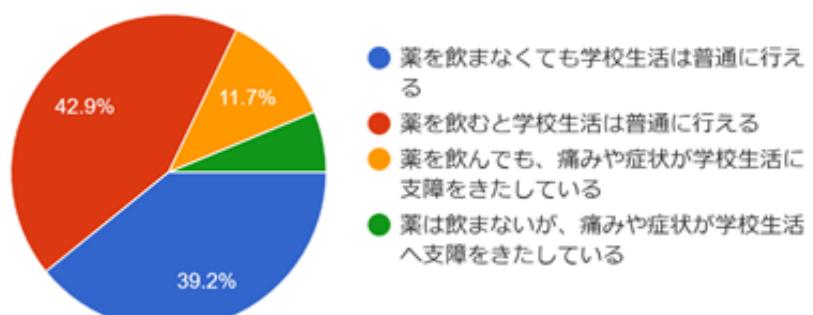
2月20日～21日に月経に関する調査を実施します。

以下のグラフは昨年度の調査結果です。月経に伴う症状が「ある」生徒が多く、対処として薬を飲んでいる生徒が半数を超えていました。また、学校生活に支障をきたしている生徒が17.9%となっています。

月経に伴う症状（腹痛・腰痛・頭痛・吐き気・イライラ・気分の落ち込み等）はありますか？



月経に伴う症状への対処



月経に伴う症状には適切な対処が必要です。不安なことや気になることがある場合、日常生活に支障をきたしている場合は婦人科の受診をおすすめします。