

# ほけんだより 1 月号

真住中学校 保健室 令和7年1月15日

## 夜型→朝方の生活リズムへチェンジしよう！

3学期が始まってはや1週間が経ちました。まだまだ寒い日が続き、感染症も流行しやすい季節です。3年生はもうすぐ受験が本格的に始まりますね。試験や大事なイベントの日など、実力を十分に發揮するために健康管理に努めましょう。



### 起床後、朝日を浴びる

朝日を浴びると脳からセロトニンという神経伝達物質が分泌され、やる気や集中力が高まります。また、セロトニンはストレスに対処する効能があるので、メンタルの不調を防ぐことも繋がります。



### 平日と休日の生活リズムをそろえる

平日と休日の起床時間と就寝時間をそろえましょう。起床時間に2時間以上の差があると体内時計が乱れます。生活習慣病（肥満や糖尿病など）やうつ病の発症リスクにも繋がると言われています。

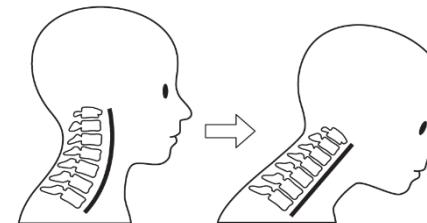


### 睡眠時間の確保&早起きをしよう

暗記した事柄の定着と、免疫力アップのため7~8時間は睡眠時間を確保しましょう。また、起床後、3~4時間経つと脳が冴えよく働くと言われています。試験開始時刻から逆算した時間に起きる習慣をつけておくと良いです。

## ストレートネックを予防・改善しよう

頭痛が続くため受診をしたところ、医師に姿勢の悪さを指摘された生徒が少なくありません。肩を丸めたような前傾姿勢を続けていると、首の骨（頸椎）のカーブがなくなり、「ストレートネック」になって体に様々な不調が生じてきます。



頭を30度前に傾けると、頸椎の湾曲が失われ、首には頭の重さの約3倍の力がかかります。



前傾姿勢になる時間が長くなっていますか？

頭の重さはボーリングのボールの重さ（約5~6kg）くらいあります。頸椎が湾曲し、重みを分散させることで支えています。

ストレートネックが続くと、首や肩の筋肉に負担がかかって血流が妨げられ、次のようないくつかの不調が起こることがあります。

- 首や肩のこり
- 頭痛
- 集中力、意欲の低下
- 目の疲れ
- めまい



### 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

持ち手の位置を高くして、首を立てます。



定期的に首や肩を回して、筋肉をほぐしましょう。休み時間などでやってみてください。