

ほけんだより 2月

石川県立金沢錦丘高校
令和8年2月1日
保健室

最近、こんなことありませんか？

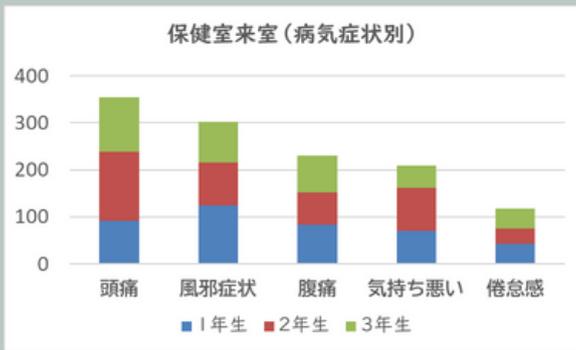
- 首や肩がこる
- 頭が重い、頭痛がする
- 目が疲れやすい
- スマホを見ている時間が長い



それ、「ストレートネック」かもしれません

ストレートネックとは？

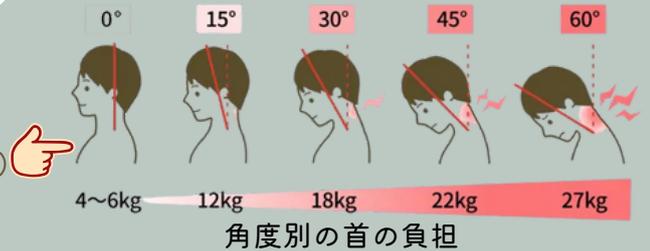
首の骨は本来ゆるくカーブしていますが、スマホやパソコンを見る姿勢が長く続いて、骨がまっすぐになってしまふことを言います。



保健室来室理由 (内科) は、
頭痛が1位!
頭痛で困っている人は多そうです...

今日からできる！予防のポイント

- ① スマホは目の高さで見ると (※首を倒す姿勢は右図のように負担あり！)
- ② 30分に1回、首と肩を動かす
- ③ 座るときは背筋をのばす
- ④ 寝るときの枕が高すぎないかチェック



高すぎも低すぎも×
ポイントは、立っているときに楽な頭・首の位置が寝ていても保てること！

かんたん改善ストレッチ

※首は神経がたくさん通っているの、気持ちよい程度で行いましょう。

肩をすくめてストン (3回)

首をゆっくり右・左に倒す (各10秒)

あご引き (5秒キープ×10回)
※頭を下げるのではなく、あごを水平に後ろへ押し込み、二重あごを作るイメージ

背中の後ろで両手の指を組み、胸を開いて3回深呼吸

参考：<横濱もえぎ野クリニックHP> <https://www.ymc9898.com/column/15416/>
<森整形外科リハビリクリニックHP> <https://www.moriseikei.or.jp/blog/textneck-stretch/HP>

他の原因があるかも...

対策をしても、痛みが続いたり強かったりする場合は、別の原因である可能性があります。日常生活に影響を及ぼす場合は、病院に行って相談してみましょう。「頭痛外来」がある病院もあります。

症状：ぎゅーと締め付けられる感覚
緊張型頭痛

ストレートネックが原因になるのはコレ！

症状：脈が波打つようにズキンズキン
偏頭痛

症状：前頭部の頭痛 おでこや鼻上の痛み
副鼻腔炎

症状：片目の痛み、こめかみの激しい痛み
群発頭痛