

# ほけんだより 11月

令和7年11月4日  
県立加古川南高等学校  
保健部

## ▶夕暮れ時の交通事故に要注意！

日が暮れるのが早くなりましたね。夕暮れ時は視界が悪くなり、交通事故が起きやすくなります。自転車運転中の「ながらスマホ」や「ながらイヤホン」は大変危険です。部活動や塾などの帰り道は、安全に気を付けて早めに帰宅しましょう。

※「ながらスマホ」は道路交通法により禁止されており、罰則の対象となります。

## ▶感染症の流行状況は、「加古川地域保健医療情報システム」で要チェック！

加古川地域内の医療機関（観測定点37機関）から毎日報告された感染症患者数を確認することができます。地域最新の感染症発生動向を知ることができますので、ぜひ参考にしてください。⇒⇒



## ☆ 秋の夜長にご用心！

## 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

### 睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力  
が下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



それでも、眠れない、眠れない日が続いている…そんなときは心が疲れているのかもしれません。

キャンパスカウンセリングで相談してみませんか？

## キャンパスカウンセリング今後の予定

11月6日(木)・19日(水) / 12月10日(水)・18日(木)

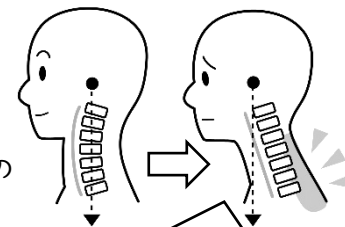
申し込みは保健室か担任まで。

## ▶11月1日は「いい姿勢の日」 ストレートネック(スマホ首)を予防しよう！

肩を丸めたような前傾姿勢を長時間続けていると、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、体に様々な不調をきたします。近年では、スマホの使用が主な原因となるケースが増加しており、「スマホ首」とも呼ばれています。

頭の重さはボーリングのボールの重さ(約5~6kg)とほぼ同じ。本来、頸椎はわん曲した形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢で首の角度が傾くほど、頸椎にかかる負担は増え、周囲の首や肩の筋肉にも負担がかかるようになります。

すると、血流が悪くなり、首や肩のこり、頭痛、目の疲れ、集中力や意欲の低下、めまいなど、全身に影響を及ぼします。

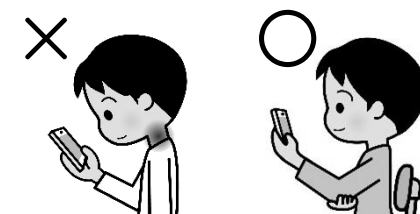


頭を30°前に傾けると、首には頭の重さの約3倍の力がかかると言われています。

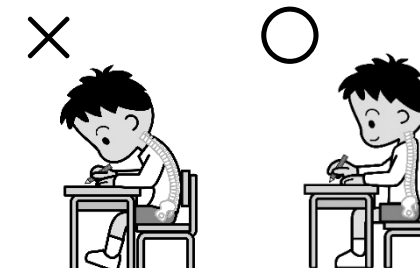
## 知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？

## ストレートネックを予防・改善するには…

前傾姿勢が続くときは、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチがおすすめです。



スマホを使うときは、肘に手を添えて首を立てる。



勉強するときは、腰骨を立てて、背筋を伸ばして座る。

