

# ほねだより 2月

平成29年2月1日  
越生中 保健室

## まだまだインフルエンザに注意しましょう！

2月も寒さが厳しく、乾燥する日が続きそうです。国立感染症研究所によると、現在、埼玉県はインフルエンザの流行レベルが警報レベル（最高値！）になっています。越生中学校では、インフルエンザの流行は落ち着いていますが、まだまだ油断はできません。規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがい・マスク・加湿・換気など、自分でできることを毎日継続して行いましょう。手を洗った後は清潔なハンカチでふくことも忘れないで下さい。

「せつけん」  
しっかり手を洗おう



咳、くしゃみがでたらマスクをつける

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう

咳やくしゃみをした後、鼻をかんだあとと手はすぐに洗う

使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

水が冷たくて手を洗うのが大変だけど健康のために正しい手洗いをしよう！



## スマホのその使い方、大丈夫かな？

## ストレートネックを知っていますか？

### ぎっくり首の原因に！

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



### 仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



### 寝不足の原因に！

夜にブルーライトが目に入るとからだや内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



### 事故の原因に！

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。



スマホの画面をうつむいて見ると、首に負担がかかり、自然な首のカーブが失われてしまうのがストレートネックです。そして、頭痛や肩こり、首の痛みなど様々な症状がでます。

スマホの使いすぎや姿勢に気をつけましょう。