

保健室だより 冬号



令和4(2022)年 12月

上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

2022年も残りわずかとなりました。今年はどんな1年でしたか？やり残したことはありませんか？
「あと1か月もある」、「もう1か月しかない」どちらの考え方をするのかは、あなた次第です。
自分に合った考え方で、いろいろなことにチャレンジし、乗り越えられるといいですね！
皆さん、心も身体も健康な状態で新年を迎えられますように…。よいお年を☆

スマートフォンと身体の健康

みなさんは、スマートフォンを1日にどのくらい使っていますか？

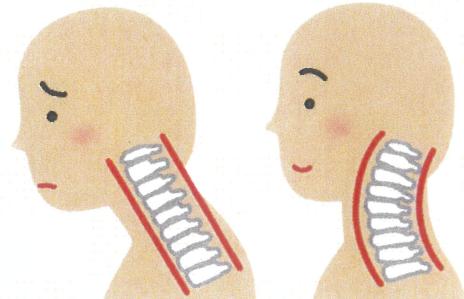
使用時間が長くなると、やがて依存へと繋がります。スマートフォン依存は心身ともに悪影響を及ぼします。今回は身体への悪影響を2つ紹介します。



★ストレートネック

正常な首の骨は緩やかに曲がっており重たい頭を支えていますが、うつむいた姿勢で長時間過ごすと、首がまっすぐに近い状態に変形します。この状態をストレートネックと言います。近年では、スマートフォンの長時間使用が原因でストレートネックになる人が多いです。そのため、スマホ首とも呼ばれています。ストレートネックになると様々な症状が現れます。

- ・肩こり、首こり…首周りの筋肉や神経に負担を与えるため起こります
- ・頭痛、めまい、耳鳴り…頭の重みにより、頸椎(首の骨)の関節と関節の間が縮まってしまい、付近の神経が圧迫され自律神経のバランスを崩します



【予防方法】

- ・スマートフォンを顔の高さまで上げて使用する
- ・枕を使用せず、あおむけで寝る

★腱鞘炎

手の使い過ぎによって、筋肉と骨を結びついている“腱”に負担がかかり、痛みが生じます。このような症状を腱鞘炎と言います。

特に手首を曲げながら親指を使う動作は、腱への負担が大きいです。

【予防方法】

- ・スマートフォンを両手で操作する
- ・スマートフォンを強く握りすぎない
- ・スマートフォンの長時間の連続利用は避ける

この機会に、自分のスマートフォンの使い方を振り返ってみましょう。



作 石川

低温やけどに気をつけよう



カイロや湯たんぽが活躍する冬。何気なく使っている人も多いと思いますが、使い方はありますか？「熱くないから大丈夫！」と思っていても、気が付いたらやけどをしていたなんてことも少なくありません。そこで、今回は低温やけどについて紹介しようと思います。

「低温やけど」とは…。

『短い時間触れているだけでは問題ない温度が、長い時間当たることによりできるやけど』のことです。約45度でも低温やけどの原因になり、気が付いた時には重症化していることもあります。

やけどの応急処置

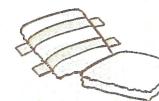
①冷却する

やけどに気が付いたら、出来るだけ早く水道水などの流水をやけどした部位に当てて、痛みがなくなるまで冷やしましょう。冷却時間の目安は20~30分です。



②やけどした所を保護する

やけどした部位が乾いてしまうと治りが遅かったり、跡が残りやすくなります。ゴシゴシと擦ったりせず、ワセリンやガーゼなどでやけどの跡を優しく保護しましょう。



③病院へ行く

痛みが強い、または水疱(水ぶくれ)ができる場合は皮膚科もしくは形成外科の病院を受診しましょう。



こんな物には要注意！

カイロ

カイロは表面の温度が50度以上になることもあるため、強く押しながら同じ場所に当てるごとに5分程度で低温やけどになることがあります。また、貼るカイロを肌の上や湿布の上に直接貼ること、靴を脱いだ状態で靴下に靴下カイロを貼ることも低温やけどの原因になるため、説明をよく読んでから使用しましょう。



特にお湯を入れて温めるタイプの湯たんぽは、低温やけどになりやすいと言われています。カバーの表面温度が、6時間以上も45度以上に保たれていたという実験結果もあります。長い時間同じ場所に当たない、布団を温めたら寝る前に湯たんぽを取り出すなど正しく使いましょう。



ノートパソコンは使っているうちに熱がこもりやすい性質があるため、底面が熱くなってしまいやすくなります。ひざの上などノートパソコンが肌に直接触れた状態では、長い時間使用しないようにしましょう。また、ノートパソコンだけではなく、充電をするために使うACアダプターも熱がこもりやすく低温やけどの原因になるため、扱いに注意しましょう。

作 山下