



# ほけんだより 11月

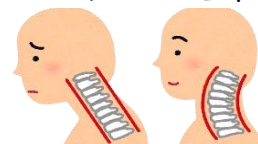
令和7年  
11月5日  
東中保健室  
第13号

## あなたは大丈夫？ストレートネック

### Q1.ストレートネックって何？

A1.本来はS字にカーブしている首の骨が、まっすぐに近い状態になっていることをいいます。今や日本人の8割がなっていると言われています。

ストレートネック 正常



### Q2.何が原因でなるの？

A2.スマホやパソコン作業などで前かがみの姿勢を取り続けると、筋肉が固まり、首の自然なカーブが失われてしまいます。



### Q3.どんな症状が出るの？

A3.肩こり、首の痛み、頭痛、ひどくなると、吐き気、耳鳴り、手のしびれなどが出ます。

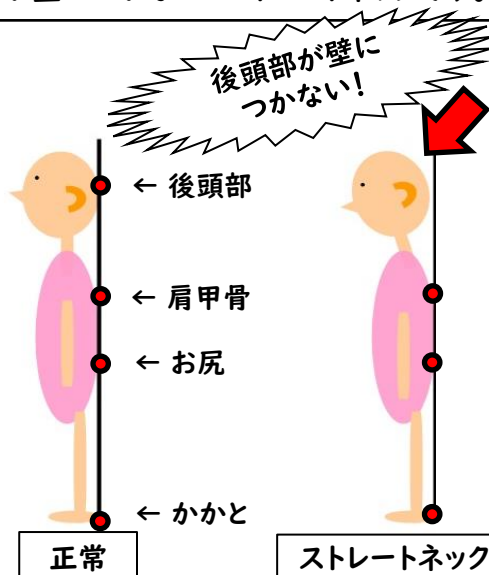


### Q4.ストレートネックかどうかはどうやって調べるの？

A4.病院を受診してレントゲンをとってもらう方法の他に、簡単なセルフチェック方法もあります。

<やってみよう！ストレートネックチェック！>

- ① 壁に背を向けて立ちます。  
※体に力を入れずに、自然な姿勢で。
- ② 「かかと」「お尻」「肩甲骨」を壁につけます。
- ③ その3点プラス、「後頭部」が無理なく壁にピタッとつくのが「正しい姿勢」です。  
後頭部が壁につかないとストレートネックです。



### Q5.ストレートネックの症状を改善させるためにはどうしたらいいの？

A5.日常的にできる改善法を紹介します。



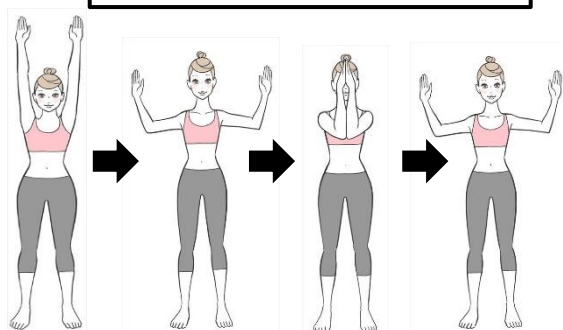
スマホを顔の高さ  
まであげる



アゴまでつかる  
全身浴



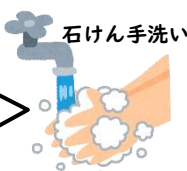
タオルを丸めて首の下に入れる



『いないいないばあ体操』で血行促進

## 10/29に埼玉県で『インフルエンザ流行注意報』が発令されました！

東松山市内でも、学級閉鎖や学年閉鎖の措置を取る学校が出てきています。基本的な感染対策をしっかりと、体調管理に気を付けましょう！



換気

