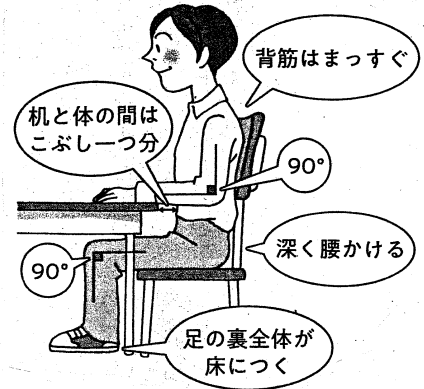


今年度もあと少し。この1年は早かったなと感じませんか？
「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。イベントや行事がたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間にすぎたと感じるそうです。逆のような気もしますが、過ぎてみると確かにそう感じます。3月には延期になっていた校外学習や修学旅行があります。まず定期考査をがんばり、体調を万全に整えて、大いに楽しんでください。



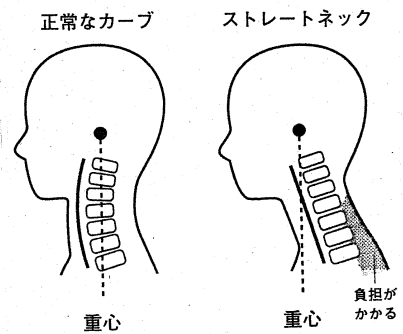
肩こりを防ぐために

肩が重い、硬いなど、肩こりを自覚している人はいますか。頭痛などで保健室に来る人の肩をさわってみると、おどろくほど硬いことがあります。

運動不足や、長時間同じ姿勢で机に向かって勉強をしたり、スマートフォンでゲームをしたり、タブレットで動画をみたりしていると首を支える筋肉の血流が悪くなります。そこに疲労物質がたまり、肩に痛みや張りなどの不快な症状おこるのが肩こりです。精神的ストレスも原因となることもあります。寒いところにいると、自然と首をすくめ、背中がまるまってしまうし、また重い荷物を持って歩くときも前傾姿勢になり、肩がこることがあります。

首と肩に負担をかけるストレートネック

肩こりを起こす原因として最近問題になっているのが、スマートフォンなどを見るときの前傾姿勢です。通常、人の首には緩やかなカーブがあり、重心を保って重い首をしっかりと支えています。一方、前傾姿勢では、首がまっすぐな状態（ストレートネック）となり、頭を支える重心が安定しないので、首や肩の筋肉に大きな負担がかかります。



肩こりを放置すると

首を支えている筋肉の間はファシアというゆるゆるの組織がありますが、肩こりを放置するとその部分が硬くなり、筋肉組織が癒着（ゆちゃく）して痛みが出やすい状態となってしまいます。さらに肩の痛みや不快感だけではなく、頭痛、眼精疲労（目の疲れ）、集中力低下、めまいなどの原因となることもあります。

頭の重さは体重の約10%

首を前かがみに30度にするとう肩にかかる力は3倍に増加するといわれています。なで肩、頸椎のカーブ、首の長さなどは遺伝的要素と生活習慣の両方が関係するため、個人差があり、肩こりになりやすい人となりにくい人がいます。