



## ストレートネックを予防・改善しよう

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（頭痛、集中力の低下、めまい）をもたらします。

前傾姿勢が続かないよう注意し、こまめに首や肩の筋肉をほぐすストレッチを行って、ストレートネックを予防しましょう。

1年2組保健委員（木原）

スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

## 保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

「寝だめ」できない、中高生は夜型で早朝の勉強は効率悪い…睡眠の新常識

読売新聞 2024.12.14

「四当五落」（睡眠が4時間の人は合格し、5時間以上の人は不合格になる）一。受験を巡っては、こんな言葉もあったが、今は「六当五落」とも言われる。

生物学的な研究でも、人は10代後半から急激に夜型に移行し、20歳前後でピークに達するとその後は年齢とともに朝型になると示されている。1998～99年に睡眠や覚醒を制御する物質オレキシンを発見した筑波大の柳沢正史教授は「中高生は夜型で、強制的に早朝に起こせば睡眠不足を招く。早朝の勉強は効率が悪い」と明言する。（以下略）



ネット上では、「ショートスリーパー（短時間睡眠で済む）になれる方法」等の情報が見られますが、この記事の後半部分によると、必要な睡眠時間は遺伝子レベルで決まっており、訓練ではなれないそうです。

私は、テストの日に早起きをして課題をすることもありますが、集中できず効率が悪いと感じていました。それも生物学的に自然なことだと納得したので、今後は、自分に合った時間の使い方を工夫していきたいです。

1年2組保健委員（玉井）