

保健だより

遠隔授業はいかがですか？

令和2年5月②

遠隔授業が始まり、約2週間が経ちました。遠隔授業のアンケートでは「目が疲れる」「腰が痛い」「だるい」「しんどい」と身体の不調を訴える学生も多く見受けられました。遠隔授業は7月まで続きますので、上手く付き合っていくためにどうしたらいいか、できることを取り入れてみましょう。

VDT症候群

VDT(Visual Display Terminal)とは、パソコンやテレビ、スマホなど画面を表示する機器のこと。VDTを使った長時間の作業によって、目が疲れたり、首や肩などが痛くなったりといった体の症状や、イライラするなどの精神的な症状が出てしまう病気のことです。

ストレートネック(スマホ首)

スマホを見るとときによく取られる姿勢、首を前に出した姿勢を長時間続けたことにより、本来の首のカーブが失われてしまった状態。首のカーブはクッションの役割をし、頭の重さを分散させているので、その働きができないと、首や肩の筋肉、骨、神経に大きな負担がかかってしまうことになります。

目のために摂りたい栄養素

(ビタミンA、B1、B2、C、アントシアニンなど)

うなぎ・レバー・豚肉・ネギ類・玄米・ブルーベリーなど

画面と目の距離は40cm以上に
視線はやや下向きになる角度で

部屋の電気を点け、明暗のコントラストがないよう、まぶしく感じないようにする

1時間ごとに10～15分は休憩して、目を休める



目を閉じる

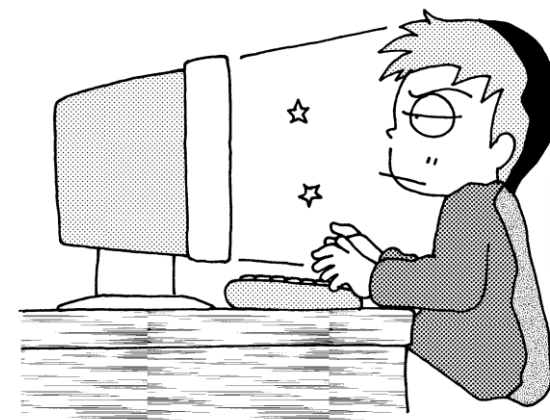
瞬きの回数を意図的に増やす

遠くを見る

上を向き、温めたタオルを目の

上に乗せる

手で覆って温める



加湿器を利用し、
乾燥に注意する

反射防止型のディスプレイを
使用する

ときどき適度に体を動かして、緊張をほぐす

ストレッチ

片手で反対の側頭部を押さえ、斜め上後ろ方向を見るイメージで首筋の筋肉をほぐす。左右10秒ずつ。3セット。
首をゆっくり回すのも効果的。

生活リズムを整える

寝る1時間前には、パソコンやスマホを見ないで、夜は充電時間とする