

パソコンを使う生活で気をつけたいこと

心身の不調

遠隔授業は、パソコン・タブレット・スマートフォンなど、自然とディスプレイと向き合う時間が長くなります。からだどこころに不調が起きやすくなります！



からだ



目の疲労
視力の低下



体の痛み
肩、首の痛み、腰痛など

こころ



ストレス症状
イライラ感、不眠、落ち込み、無気力など

これらの解消には、体操、ストレッチ、リラクゼーション、軽い運動などが推奨されています！



VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン,2002,厚生労働省

その他のチェックポイント

- 姿勢をよくしましょう
- ディスプレイからの距離を見直しましょう
- 授業・課題の間に上手に休憩を取りましょう

パソコンを使う生活で気をつけたいこと

上手にこころとからだをリフレッシュして、乗り切りましょう。



● 体操、ストレッチ、軽い運動



ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなど、自分が心地よいと思えるものを取り入れましょう。
ほどよい運動は身体だけでなく、こころを健康に保ちます。

● リラックスタイムをつくる



読書、お茶を飲む、好きな動画を見る、友達と通信する、アロマやツボ押しなど。
休憩以外で、自分のこころやからだをほぐしましょう。
30分程度であれば昼寝も効果的です。

● 趣味を充実させる



絵を描く、ものづくりする、料理や音楽、映画の鑑賞など。
趣味づくりにチャレンジしたり、好きな趣味を充実させて
みましょう。
趣味を幅広く持つことで、世界が広がります。

その他のチェックポイント

- 水分をとり、こまめにトイレに行きましょう
- ゲーム等のオンラインのコンテンツに偏らないリフレッシュを心がけましょう
- 没頭しすぎに注意し、時間を決めておこないましょう