

保健室だより



東北学院大学
学生総合保健支援センター
保健室 2020年6月発行

『オンライン授業』が始まり1か月です！

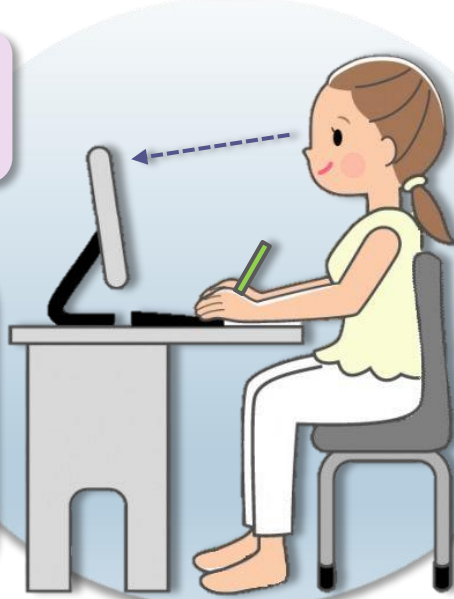


長時間パソコンやタブレットを見続けることにより、眼や身体の疲労を感じている方もいるかも知れませんね。自身の健康を守るため、オンライン授業を受ける際やパソコン作業時の環境や姿勢について、気を付けることを確認しましょう。

眼とディスプレイとの距離は
おおむね40cm以上確保する

ディスプレイの上端を
眼の高さとほぼ同じか、
やや下にくるようにする

『オンデマンド』授業を
深夜に受けることは、
なるべく避けましょう。
(ブルーライトは体内時計
に影響を与え、昼夜逆転や
睡眠障害等を引き起こす
場合があります。)



居室は明る過ぎず、暗過ぎない
ようにする

太陽光や照明がディスプレイ
に反射しないようにする
(カーテンを閉める、場所を
移動するなどして対処する)

椅子には深く腰掛けて、
背もたれに背を十分にあてる

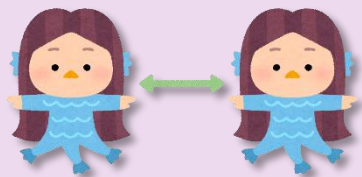
足裏全体が床に接するように
両足をおく

- ◆ 空き時間や休憩中にストレッチなどをして筋肉のコリをほぐしましょう。
- ◆ 1時間ごとに10～15分の休止時間を設け、遠くの景色を眺めたり、目を閉じたりしましょう。
- ◆ 上記の全てを満たす状況を作るのが難しい場合でも、可能な範囲で環境調整をするように心掛けてください。

『新しい生活様式』 感染防止の3つの基本！

引き続き感染症予防・感染拡大防止に努めましょう。

毎朝の検温と体調確認も
行いましょう！！



① 身体的距離の確保

できるだけ2m、
最低1mは空ける



② マスクを着用

会話をする時は、症状が
無くても着用する



③ まめな手洗い

水と石鹸で30秒以上
かけて丁寧に

- ◆ 『新しい生活様式』のその他の詳細も厚生労働省HPで確認しておきましょう。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

