

ほけんだより

保健室
発行 No. 3
2020年
7月1日

みなさん、自宅での遠隔授業が長く続いています。体調はいかがですか？
自粛が長く続き、友達に会う機会や外で体を動かす機会の減少、皆さんの健康な生活に大きな影響が
でているのではないのでしょうか？保健室では、ストレス調査の結果を報告しつつ、皆さんの不調が少
しでも改善されるような、生活のアドバイスをお伝えしていきたいと思ひます。

ストレスチェックの結果報告

学生サポート室ストレスチェック(6/7~6/17)

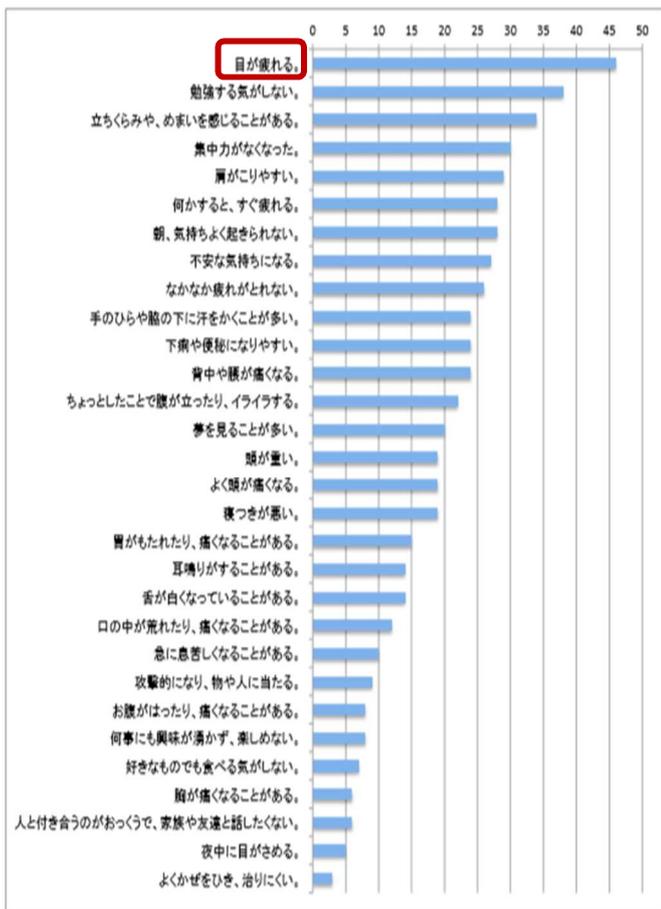


図3. チェック項目への回答数(68名の学生からの回答)6/17現在

細かい結果をみると、「目の疲れ」が一番多く、「立ちくらみ・めまい」「肩こり」等の身体症状が上位を占めています。

現在、遠隔授業で視力低下が問題になりニュースでも取り上げられています。疲労を軽減し、視力低下予防、休憩やマッサージを取り入れながら上手に付き合って遠隔授業を制覇しましょう。

今月は、目の疲れを軽減するための、方法を紹介しつゝ、ぜひ試してみてくださいね！

目の疲れ解消法・予防法



1. 目の周りのツボ押し、首の後ろのツボ押し
目の周囲のツボ(晴明→目頭窪み、太陽→こめかみ)を軽く押し、5~6回マッサージします。
首後ろの、天柱、風池、完骨を5~6回押しします。眼精疲労、肩こりに効果あります。
2. 近くや遠くを繰り返して見る。6メートル以上先の遠くを見ることによって、目の筋肉が緩みます。
3. 抗酸化作用のある食事
アントシアニン(ブルーベリー、紫芋、なす等)、ビタミンE(ナッツ類、アボカド等)、ビタミン6, 12、ルテイン、タウリン、DHE, EPA
4. 目元を温め、目を閉じ眼精疲労回復を図る(約10分)
温めた蒸したタオルを目の上にのせます。温めることによって、目の周りの血流がUP。目の疲れがほぐれます。

詳しい方法は、「ほけんだより(動画版)」を見てね！

遠隔じゅぎょうレポート

看護師はみたのコーナー



今回は、1年生学年主任の伊藤道郎先生の「遠隔授業」風景です。実技科目が主体の体育の授業でも、遠隔による授業を実施しています。

授業の後半では、肩こりに効く、ストレッチを実践しました。自宅での授業では、体を動かす機会が少なくなると思ひますので、体育の授業で学んだストレッチ等を、普段の生活に取り入れるだけ、肩こり、疲れの軽減につながります。