

みなさん、お元気ですか。新緑の美しい季節になりましたね。気温も一気に暖かくなりました。外に出たくてウズウズしている人も多いのではないのでしょうか。「学校に行きたい！部活がやりたい！」そんな声が遠くから聞こえてくるような気がします。ですが、学校に安心して行くことができる日まで、もう少しの間みんなで頑張りましょう。皆さん一人ひとりが自宅にいることが、感染拡大防止に大いに役立っており、学校に行けるようになることへの一番の近道です。

さて、自宅学習ではパソコンなどの画面に向き合っている人が多いと思います。長時間パソコンやスマートフォンなどの画面を見ていると、目や肩、首に負担がかかります。勉強するときは、下記のことに注意して取り組みましょう。また、目の疲れを和らげる方法も試してみてくださいね。

## いつもチェック! パソコンを使うときの姿勢

- 首と背中がまっすぐに
- モニターと目は50cm以上はなす
- モニターはやや見下ろす高さに
- 机とひじの高さは同じくらいに
- イスに深く、しっかりとすわる
- 足は床にきちんとつける

### これもチェック!

- 部屋の照明は明るく。暗いところで使わない
- パソコンのまわりはこまめに整理・そうじを
- 1時間使ったら、15分くらい休けい

### すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける

②目玉を「上から下」「左から右」に動かす

### 目の疲れにきくツボ

### ドライアイの予防には

- ・蒸しタオルなどで目を温めよう
- ・意識してまばたきをするようにしましょう



怒りっぽくなったり、イライラしたり、不安になることはありませんか？ また、体調が悪く病院に行くか悩んでいる、夜布団に入っても眠れない、食欲がわからない、気分が落ち込んでいる・・・など、一人で抱え込んでいませんか。もし、そのようなことがありましたら、電話で相談ができますので遠慮なく連絡してくださいね。  
 ☆連絡方法：メール配信などでお知らせ済です。相談受付のメールアドレスを確認しておきましょう。

