

遠隔授業の際に、パソコンやスマートフォン等を利用していると思いますが、これらのディスプレイとキーボードなどで構成された機器のことを「VDT (Visual Display Terminals)」と言います。そして、VDTを使用した作業を長時間行うことで心身の不調をきたすことを「VDT 症候群」と言います。代表的な症状に、以下のようなものがあります。

## 目

- 疲れ、かすみ
- ドライアイ
- 視力低下



## からだ

- 肩こり、頭痛
- 首・肩・腕が痛い
- からだがだるい



## こころ

- イライラする
- 気分が落ち込む
- 眠りにくい



不調をやわらげるポイントは以下のとおりです。これらの情報を参考にして VDT 症候群の予防に努めましょう。

## 不調をやわらげるポイント

### ● 作業環境を整える

画面と目の距離を  
40 cm以上あげる

視線がやや下向きに  
なる角度にする



いすに深く腰掛けて、  
背もたれに背を当て、足の裏  
全体が床に接するようにする

- 室内の明暗のコントラストをなるべく小さくする
- 太陽光が入る場合、カーテンなどでまぶしさを調整する
- 乾燥に気をつける
  - ・湿度が 40%~70% になるように調整する
  - ・集中するとまばたきが減るため、意識的にまばたきをする
- 画面のバックライトの調整や PC 眼鏡の活用などで、ブルーライトを軽減させる

### ● 授業ごとに休憩をとる

画面を見続けていると、だんだん目が疲れてきます。授業の合間に外の景色を見たり、疲れを感じた時は少しの間、目を閉じたりすると効果的です。

また、授業前後は、テレビ、スマホ、ゲームなどはできるだけ控えましょう。



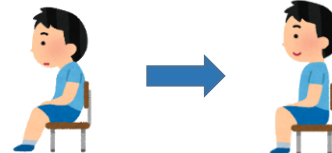
### ● 度の合った眼鏡やコンタクトレンズを装着する

度の合わない眼鏡やコンタクトレンズの使用は、目のピント機能を弱め、眼精疲労や頭痛の原因になることがあります。



### ● 時々姿勢を直す

知らず知らずのうちに、姿勢がゆがんでいることがあります。肩こりや腰痛の原因になります。



### ● ストレッチなどで軽く体を動かす

ストレッチは体のこわばりを取るだけでなく、気分のリフレッシュにも効果があります。



### ● 目や肩、首を温める

蒸したタオルやアイマスクを目や肩、首に 5~10 分置くと、血行が良くなり、疲れが改善されます。熱くなりすぎないように注意してください。

眼精疲労の症状、頭痛等がある場合は、最寄りの医療機関（眼科等）を受診してください。