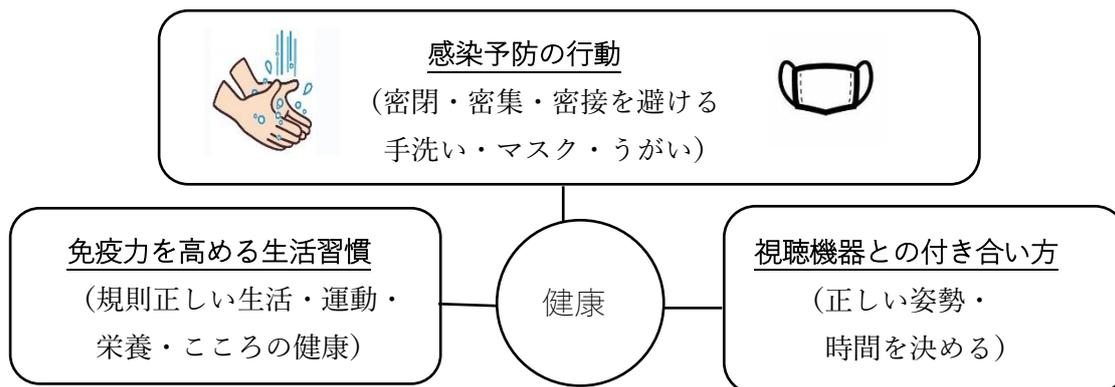




「遠隔授業を受ける学生が健康を守るためのガイドライン」

北海道医療大学 保健センター

感染予防と遠隔授業というこれまでと異なる学生生活を送る皆さんが健康を守るために、感染予防の行動に加えて、免疫力を高める生活習慣と視聴機器との上手な付き合い方が大切です。



以下は3部構成になっています。

- I. 遠隔授業の利点と健康への影響
 - II. 遠隔授業を受ける学生の健康チェックリスト
 - III. 遠隔授業を受ける学生が健康を守るためのガイドライン (チェックリストの解説)
- 順に目を通し、遠隔授業の期間を元気に過ごす参考にしてください。

I. 遠隔授業の利点と健康への影響

遠隔授業の利点

- 1) 外出による感染リスクを下げられる。
- 2) 好きな場所から参加できる。
- 3) 予習・復習、事前課題の取り組みにより主体的な学習効果をあげられる。

授業による健康への影響

- 1) 1ヶ所に留まることで生活リズムの乱れが起りやすい。
- 2) 運動不足による体力低下が起りやすい。
- 3) パソコンやタブレット画面の凝視による疲労が蓄積する。
- 4) 人との直接的な交流が少なく感情表出の機会が減り、不安や孤独を感じる

II. 遠隔授業を受ける学生の健康チェックリスト

最近の自分の生活について振り返ってみましょう。



	項目	当てはまるものに○
1	起きる時間、寝る時間を決めている。	
2	睡眠時間は、6～7時間である。	
3	体力を維持するための自分に合った運動を続けている。	
4	食事は1日3回、ほぼ決まった時間に食べている。	
5	主食、主菜、副菜を食べている。	
6	乳製品、果物を食べている。	
7	パソコン等の画面を見る時は画面を見下ろす姿勢である。	
8	画面を見る時は、1時間に10分程度の休憩をとる。	
9	スマホやゲームに触れる時間を決めている。	
10	就寝1時間前にはスマホやゲームから離れている。	

★★★ いくつ○が付きましたか？ それぞれの項目がどのように健康に影響するのか以下を読んで理解し、できることから取り組みましょう！ ★★★

III. 遠隔授業を受ける学生が健康を守るためのガイドライン

1. 規則正しい生活をしよう。

- ・起きる時間、寝る時間をできるだけ一定にすることで、日中、頭脳が覚醒した状態となり、学習の効果があがります。
- ・健康を守る睡眠時間には個人差があります。睡眠により、日中生き生きと過ごせるのが目安です。**6～7時間の睡眠**をとっている人が病気にかかりにくいという研究があります。
- ・食事は、できるだけ決まった時間に食べることで生活リズムが整います。



2. 身体を動かすことで体力維持と免疫力アップしよう。

- ・ほどよく体を動かすことで血液とリンパ液の循環がよくなり免疫が活性化します。
- ・体力を維持するには歩数だと1日7,000歩相当の**運動**が理想です。
- ・スマホの歩数計アプリなどで、自分の歩数を測ってみましょう。
- ・家の中でできる**ストレッチ、ラジオ体操や、筋トレなど、自分に合った運動**を続けましょう。
- ・午前中10分、午後10分に分けて運動しても効果があります。
- ・掃除などの家事でも体力維持ができます。まずは10分身体を動かす機会を増やしましょう。



3. 栄養をしっかり摂って、免疫力アップしよう。

- ・免疫を高めるために、たんぱく質とビタミンが大切です。
 - ・「主食（ご飯やパンなど炭水化物）」
 - ・「主菜（肉や魚などたんぱく質）」
 - ・「副菜（スープやサラダなどビタミン類）」
- を組み合わせた食事にしましょう。



- ・牛乳やヨーグルトなど乳製品を毎日摂りましょう。買い物時に意識して、冷蔵庫にある状態にして、習慣化しましょう。
www.aurora-net.or.jp/life/heart/isyoku/index.html
- ・果物を食べましょう。お菓子の替りに果物を選び、健康的にビタミンを摂りましょう。

4. 遠隔授業による健康障害を予防しよう。

- ・周囲を明るくして、正しい姿勢を保ちましょう。

パソコンを使うときの正しい姿勢



パソコンお役立ち講座 <https://121ware.com/navigate/application/prevent/useful/20140304/index02.html>

- ・同じ姿勢を長時間続けることによる首や腰の筋肉の緊張は、頭痛や腰痛の原因になります。視力低下やドライアイの予防のために、遠隔授業を受けた後は10分程度の休憩をとってください。また授業以外のときも1時間毎を目安に10分程度の休憩をとりましょう。
- ・休憩時のリフレッシュ方法 ①立ち上がる、②背伸び、③首を回す、④足踏み、④空など遠くを見る、⑤ゆっくりとまばたき、⑥目の周りのマッサージを意識的に行おう。

5. スマホ（SNSや動画視聴）やゲームとはうまく付き合おう。

- ・スマホやゲームは、楽しみや気分転換、情報収集として、うまく使うことで生活を便利で充実させることができます。一方で、スマホやゲームに長時間触れている大学生は、学習時間と睡眠時間が少ないという報告があります。スマホやゲームに触れる時間を決めて、長くても1日4時間以内（学習用の視聴は別）にして、害がないようにしましょう。
- ・スマホやゲームに触れる前に、タイマーをセットするのも切り替えに有効です。



- ・スマホやゲームからの「ブルーライト」は、脳を昼間だと勘違いさせ睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑制します。就寝の1時間前にはスマホの使用を控えましょう。
- ・「寝ながらスマホ」は、視力の左右差などの障害を起こすので避けましょう。

6. 心の健康を保ちましょう。

- ・自分の好きなことをする時間を保ちましょう。
- ・不安を感じた時には、信頼できる人に話してみましょう。
- ・学習課題や提出物の締め切りが重なることで睡眠時間が少なくなることがないようにしましょう。大学からのメールやお知らせを理解して、**計画的に学習**することが心身の健康維持に大切です。

- ・参考になるサイト：「こころもメンテしよう ―若者を支えるメンタルヘルスサイト―」（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/> →



- ・大学の担任（ガイダンス資料参照）や、科目の担当者は、遠隔授業中も、いつでも皆さんのサポートをします。

- ・必要に応じて大学の学生相談を利用しましょう。
大学ホームページ>在学生の方へ>学生相談について
<http://www.hoku-iryu-u.ac.jp/for/student/soudan.html> →



- ・不安や困難を抱えたままにせず、気になったことはメールや電話で連絡をしてください。学生から大学に連絡する時は最初に「学部、学科、学年、氏名」を伝えましょう。

★★★★★★★★★★

参考：厚生労働省：「栄養指針」「運動指針」「休養指針」

日本成人病予防協会：「健康管理能力検定」「健康管理コラム」

伊熊克己.(2016)学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究,経営論集(北海学園大学),13(4),29-42.

★★★ 自分の健康を守る方法の実践は、健康と生活を支援する保健医療福祉職を目指す皆さんにとって大切な要件です。自らの健康を保ち楽しく学びましょう！ ★★★

2020（令和2）年4月作成