



共済ボード10月号

横浜国大生協学生委員会
LuckyDip

～オンライン授業下で健康に過ごすために～

①ビタミンD不足

ビタミンDは骨を丈夫にしたり免疫力を調節したりする働きがあるので、ビタミンDが不足すると、骨が弱くなったり、免疫力が低下したりと言われています。

きのこ類、魚介類、卵類、乳類を積極的にとり、1日のうち少しの時間でも日光を浴びるようにしてビタミンD不足を予防しましょう！

②姿勢の悪化

オンライン授業で全身バキバキという人も多いのではないのでしょうか？そこで、パソコンを使うときの理想的な姿勢を紹介します！

☆画面は顔から40cm以上離し、水平視線より下に配置。
☆ひじの角度を90度以上にしても**キーボードに自然に手が届く位置に座る。**

③生活リズムの乱れ

オンライン授業で生活リズムが大きく変化した人も多いのではないのでしょうか。それによる様々な生活トラブルを引き起こさないように、、、

・**毎日決まった時間に起きる**
・**休日でも寝すぎない**
・**満腹の状態で寝ない**
・**太陽の光を浴びる**
以上のことを意識して、体内時計を正しくリセットし、生体リズムを整えていきましょう！

④眼精疲労

疲労解消法をご紹介します！

1.蒸しタオル

水で濡らしたタオルを電子レンジで600w約40秒温めるだけ！眠る前などにオススメ！

2.目のツボマッサージ

1分ほど目のツボを押すだけ！
道具も使わないから手軽さNo.1かも!?

3.目のトレーニング

「遠近ストレッチ」
遠近の2つの目標物を決めて、顔を動かさずに交互にピントを合わせて見るだけ！