

健康面に
配慮して

遠隔研修や配信研修を 受講するために



近年、遠隔や配信による研修の機会が増えました。PCやタブレット端末等のICTを活用した研修は便利な反面、心身の健康被害も予想されます。そこで、遠隔研修や配信研修を快適に行うための配慮について紹介しますので、受講する上での参考にしてください。

目の健康に関すること

(特セン視覚障がい教室より)

予想される健康被害

近くの画面を見る時には、ピントを合わせるために、自然に目の筋肉に力が入ります。この力が入った状態が続くことにより、筋肉が凝り固まってしまい、眼精疲労につながる可能性があります。



考えられる改善例

- ① 30分に1回程度遠くを見て(20秒以上)目を休める
- ② 外部モニターを使うなど離れて見る工夫をする

耳の健康に関すること

(特セン聴覚・言語障がい教室より)

予想される健康被害

ヘッドセットやイヤホンを使用すると、長時間、耳の中に音が直接入ります。85デシベル(自動車の騒音)以上の大音量で長時間聞き続けると、いわゆる「ヘッドホン難聴」を引き起こす原因となることがあります。



考えられる改善例

- ① 音量を下げ、連続して聞かずに適宜、休憩を挟む
- ② ノイズキャンセリング機能付の機器により、音量を抑える

身体の健康に関すること

(特セン肢体不自由・病弱教室より)

予想される健康被害

椅子に座って、長時間同じ姿勢でPCやタブレット端末等の画面を見続けると、首や肩が凝ったり、頭痛やめまいがしてきたりするなど、気付かないうちに体が疲れることがあります。



考えられる改善例

- ① 適度に休憩したり、ストレッチをしたりする
- ② 机や椅子の高さを調整したり、PCスタンドを活用したりする

北海道立特別支援教育センター

〒064-0944 札幌市中央区円山西町2丁目1-1 (011)612-6211