

事務連絡
令和2年5月7日

教職員 各位

副学長（総務・財務担当）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止における在宅勤務中の健康管理について

現在、本学では、政府の緊急事態宣言及び東京都の緊急事態措置を受け、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止することを目的として、教職員の在宅勤務等を推奨しています。

教職員の皆様については、在宅勤務が中心になることにより、パソコンでの作業の割合が高くなり、休憩時間をとらずに長時間勤務をしてしまうことが考えられ、また、運動量の減少などから運動不足になってしまいがちです。

については、下記の内容を参考に、自身の健康管理にご留意いただきますようお願いいたします。

記

I パソコン等、作業中の休憩時間について

厚生労働省では、パソコンなどを業務に使用する、いわゆる VDT 作業（データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等を行う作業）は「一連続作業時間は、1 時間を超えないようにすること」「連続作業の間には、10～15 分の作業休止時間を設けること」と定めています。VDT 作業中は、意識的に小まめな休憩を取るようになしてください。以下、留意点です。

1. 一つの作業が 1 時間を越えないようにする。
2. 作業と作業の間に、10～15 分の作業休止時間を設ける。
3. 一つの作業の間には、1～2 分ほどの小休止を 1～2 回はさむ。
4. 休止の間は席を離れたり、遠くを見て目を休める。

「VDT 作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より

II 運動不足への対処について

体を動かすことは、運動不足の解消だけでなく、気持ちのリフレッシュにもつながります。在宅勤務中は通勤がない分、体を動かす機会が少なくなりますので、以下の 3 点に留意し、在宅勤務外に、積極的に体を動かす時間を作ることを心がけてください。

1. 運動の強度

ウォーキングや軽いジョギング等、無理なくできる運動をする。持病のある方は主治医に相談すること。

2. 運動の時間・頻度

短時間で手軽に取り組める運動を 1 日に数回程度行うことでも健康上の効果が期待できる。小まめに体を動かすことも大切である。

3. 運動の習慣

「好きな音楽を聴きながら運動する」、「家族と一緒に時間を決めて運動する」など、自分なりのルールを作り、運動を続けやすいようにする。

※運動するにあたり、以下のことに注意してください。

■運動は換気量が増大します。密閉、密集、密接を避けることを心がけてください。

Ⅲ 良い睡眠は、まずは規則正しい生活から

規則正しい生活こそが、体内時計*を整え、そこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣です。朝の光は体内時計を早め夜の光は体内時計を遅らせる力があります。起床直後はカーテンを開け自然の光を部屋の中に取り込み、夜が更ければ赤っぽい暖色系の蛍光灯を使うなどして睡眠に備えましょう。良い睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。睡眠による休養感は、こころの健康にも重要です。

*体内時計：体の中にあり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、ホルモンの分泌や生理的活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は、自分の意志ではコントロールできません。

以上