

ドイツ語学科のみなさん

オンライン授業が始まって3週目となりました。学習状況はいかがでしょう？ 対面授業のときより提出課題が多くなったと感じている方もいるかも知れません。また、パソコンの画面を見ている時間が長くなって、目が疲れたり、肩こりになっていたりする人もいるかも知れませんね。座ることが多い今日この頃、ちょっとした運動を心がけてみてはいかがでしょう。

- ・ときどき肩を上げ下げしたり、腕回しをしたりしてみる。
- ・椅子に腰かける前に一時停止して、数秒間、中腰の姿勢を保つ。
椅子から立ち上がるときにも。
- ・椅子ではなくバランスボールに座ってみる。

歯磨き前後に、舌先で左右交互に内ほほを押すと、唾液の分泌が促され、首の筋肉がほぐれるなどの効果が期待できるそうです。また、散歩等で外出するときには、姿勢をよくして、普段より歩幅を広めにすることを心がけるのもよいようです。

Wi-Fi 環境が整わなくて苦労しておられる方もいるようです。ご自宅でルーターを使っている場合、PCを無線で使うより、LAN ケーブルでつなぐほうが、回線速度が上がる人が多いようです。それで問題が解決した方もいますので、困っている人は是非一度試してみてください。

体調に気をつけて、新しい学びをぜひ楽しんでください。



木村佐千子