



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

皆さんこんにちは！駿河屋の九代目当主一樹（いちます）です。
子供の目を守るのは親の務めですよ～！それには基本ルールがあります。
それでは、今月も子育てママにお役にたてる、大切なこと、発信します！

【目に優しい照明の位置とは】

そろそろ入学式のシーズンですね。小学校入学を控えたママさんは、チビッコ用の勉強机やスタンド照明など揃える時期でしょうか。

今日は子供たちが読書や勉強をする際に、視力を落とさない照明のコツをお話します。これは大人でも全く同じことですので、是非皆さん読んで下さい。

作業能率を上げられる視覚環境の基本とはなんでしょうか。
私たちも子供のころ「暗いところで本を読んじゃダメ！」と結構うるさく言われたものです。でも大人になると意外と無頓着になってしまいます・・・。

重要なことは次の3つです。

- ① 机の上の明るさと部屋全体の明るさとの差が3対1以下になるようにする。
光は明るすぎても暗すぎても目に負担がかかります。
目に優しい比率は3：1とされています。
- ② 手の影が出来ない位置にスタンド照明を移動する。
俗に言う「手暗がり」です。右利きなら左斜め前に、左利きならその逆にスタンド照明が来るようにしましょう。見づらいと読書や勉強にも集中できません。子供では気づかない事なので、しっかり見てあげましょう。
- ③ 紙やパソコンの照り返しに対応できるよう、角度調整可能なスタンド照明を選ぶ。
紙の質もよくなり、そのぶん光が照り返し、まぶしさで目に負担をかけているケースもあるといえます。

日頃テレビゲームなどをしている子供はもちろん、現代の子供の目の負担は私達が子供のころよりとても過酷になっています。パソコンなどをかわせる時には、モニターの高さに注意して、やや見下ろすくらいの高さに椅子を調整してあげましょう。

DVDなどを自宅で観る時は、映画館気分部屋を暗くしたくなったりもしますが、これはやっぱり目を悪くします。理由はテレビ画面の明るさと、その周辺の明るさ（暗さ）の両方に目を調整するよう繰り返してしまうので眼精疲労の大きな原因になってしまうのです。照明学会の元次長の篠原章氏も

「映画館ではスクリーンが視界いっぱい広がるので、こうした心配はありませんが、自宅のモニターは壁一杯ではなく、どうしても画面の周りの暗い部分も視野にはいつてきます。すると目の同行が周りの暗い場所に合わせて大きく開くので、画面を見たときに『まぶしい』と感じてしまう。それが目の負担になっているというわけです」と言っています。

それでも「雰囲気よくDVDを観たい」という方は、床置き型の照明を試してみてください。よくある丸型の照明がお勧めです。これをモニターの両脇に置いて、壁を照らしてあげると、先ほどの問題は解消します。また床付近の間接照明は、沈み行く夕日をイメージして、リラックス効果も期待できます。また部屋に陰影が出て、広く感じられる効果もあります。今年は是非、目に優しい照明を家族で考えてみてはいかがでしょうか。

+++++【あ と が き】+++++
 年始早々、風邪をひいてしまいました・・・。毎年1月か2月に39度とか40度の熱を一晩だして、汗かいて翌日ケロっとしている「デトックス系」が多いのですが、今年は喉の痛みと咳、鼻水、発熱と「風邪らしい風邪系」でした。結局3日間寝込んでしまったのですが、なんと初日は娘の成人式当日！頭がぼーっとする中、ベッドからズルズルと抜け出し、着替えてなんとか撮影することが出来ました。去年は不動産部の立ち上げで忙しく、山にもジムにも行けず、体力が落ちていたことも原因かもしれませんね～・・・。4月に山を走るトレイルランにもエントリーしたことだし！ランニングチームにも加えてもらったことだし！トライアスロンにも2年ぶりにエントリーしようと思っています！このまま老いぼれていかないよう頑張りますよ～！

☆☆♪♪♪ 僕への住まいの質問、元気になる応援メッセージ受付中 ♪♪♪☆☆
 info@surugaya-life.jp

家づくりをきっかけに「体と心がよるこぶ暮らし」を考える

創業 1657年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <https://www.surugaya-life.jp>

