

読みやすい工夫（まぶしさの軽減）

文字を読んでいるときに目を細めて見たり頭痛がしたりする人の中に、「白い紙がまぶしい」と感じる人がいます。学校で配付されるプリントなどの白い紙は、すべての光の波長を反射してしまうため、神経回路に刺激が加わり、人によっては不快に感じる場合があります。

11月は、みのり教室前の廊下に「魔法の定規」というカラーシートを5色用意し、見やすいものにシールを貼ってもらいました。「何もないのがよい」という人が圧倒的でしたが、中には色のついたシートの方が見やすいという人もいました。こちらのカラーシートは光の波長を抑える働きをしますので、普段からまぶしさを感じている人や疲れている人にとっては読みやすいようです。

過剰な光の刺激を調整するメガネを購入したり今回のようなシートを購入したりすることも有効ですが、普段の生活の中で、「家の電気の色や光を調整する」「パソコンの背景を変えたり少し暗くしたりする」「カラーのクリアファイルにプリントをはさむ」などでも調整できます。

是非、自分にとって読みやすい工夫をしてみましょう。



カラーシートいろいろ		
本にシートを乗せて読んでみてください。 読みやすいシートがあったらシールを貼ってね		
スカイブルー 体内時計を活性化させるといわれるカラーです。冷静さと判断力を高めるカラーといわれています。集中力アップに効果的です。一般的な家庭用の電球、蛍光灯からの長波長を防ぎます。		
グラスグリーン 可視光線の中で、中間の波長をもち、目に優しいカラーです。幅広い波長を防ぎます。コントラストをやわらげ、疲れにくくなります。		
アクア 一般的な家庭用の電球、蛍光灯からの長波長を防ぎます。落着きを取り戻し、判断力を活性化するといわれるカラーです。文字のコントラストを程よく際立たせます。		
オレンジ 蛍光灯などからの短波長の反射をおさえ、まぶしさを軽減します。白い紙の反射をなくし、コントラストをやわらげます。明るすぎないオレンジなので、目に優しく疲れにくい効果があります。		
イエロー 神経を刺激するので、脳の働きを鮮明にする効果があります。集中力アップに効果的です。黒い文字のコントラストをはっきりさせ、文字がくっきりと見やすくなります。蛍光灯等に多く含まれる、短波長を防ぎます。		
ホワイト なんだかんだ言って、そのまま読んだ方が読みやすいと言う人は、使わない方がいいです！		

目に優しいブルーが
2番目に人気でした

気に入ったシートのところに
シールを貼りましょう

何もない方が見やすいとい
う人が一番多かったです