

正しい姿勢でパソコンを使いましょう

現在みなさんの手元にはノートパソコンが届いて、授業はもとより様々な場面でパソコンが日常の生活に入ってきています。

ノートパソコンはディスプレイとキーボードが一体化されていて、キーボードが小さい場合もあるなど、姿勢が制限されやすく視距離が短くなりがちです。

- 作業する際には、周辺機器を置くスペースを十分に確保します。
- 長時間同じ姿勢を続けないため、前後、左右にノートパソコンを動かせる程度の余裕を持たせます。
- 姿勢を正し、ディスプレイと目の距離を40cm以上離すように心がけます。
- 画面を見やすい角度に調整します。体格や姿勢によって適切な角度は異なります。また、一日のうちに見やすい角度が変化することもありますので、長時間の作業では何度か見直すとよいでしょう。
- 使用後は遠くを見るようにして、目を休ませましょう。
- 窓の外に見える緑の木々などを、眺めることをお勧めします。

