

POSTURE（姿勢）



肘を曲げます

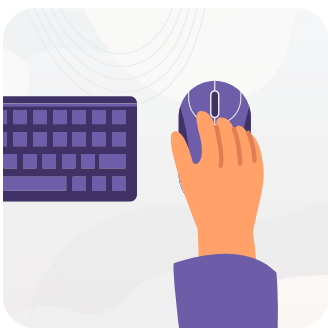
タイピングまたはマウスの使用時は、肘を約 90 度（またはそれよりやや大きい角度）に維持します。



足を地に付けます

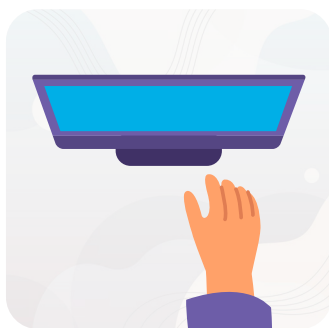
床に足をぴったり付け、膝、腰、足首がそれぞれ約 90 度になるようにします。

PERIPHERALS（周辺機器）



マウス

簡単に手が届く場所に置きます。キーボードの端からほど近い位置に保ちます。



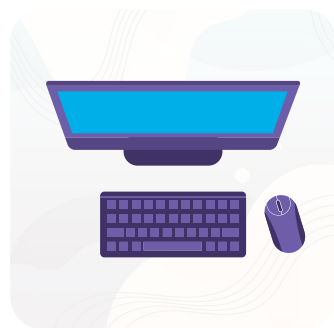
画面

画面は腕の長さほどに離します。画面の上部と視線が同じ高さになるようにします。



ヘッドフォン

ヘッドフォンの音量を下げるとともに位置を調整して、負担を最小限にします。



キーボード

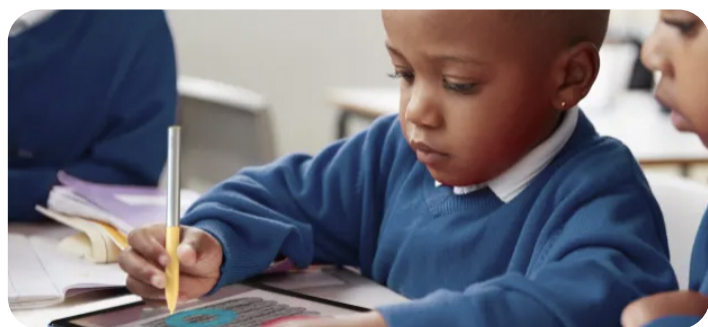
スペースキーを胸の中心に合わせます。

PLACEMENT（設置）



読書および動画視聴

急な角度に設定するか、ノート PC スタンドを使用します。



お絵描き、文字書き、タイピング

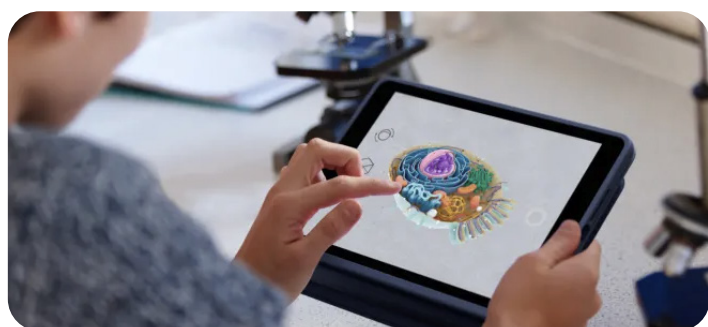
緩い角度に設定するか、机に平置きします。

PAUSES（休憩）



デスクトップ PC またはノート PC

1 時間ごとに 5 ～ 10 分の休憩を取りましょう。



タブレット

15 分毎に短い休憩を挟むようにしましょう。

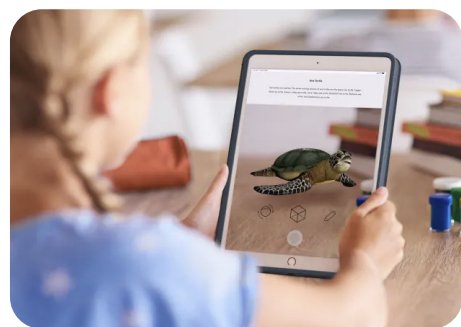
PREVENTION（避けるべきこと）



足を組むのはやめましょう



タブレットを膝の上で使用するのはやめましょう



タブレットを手で持ったまま使用するのはやめましょう