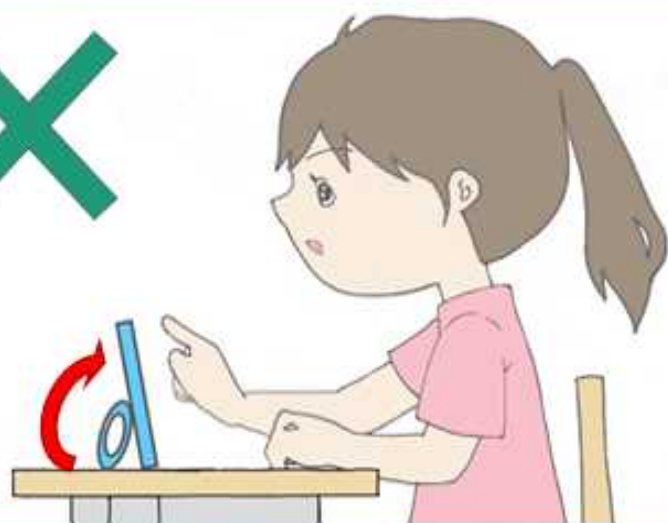


# このような使い方をしていますか？

め ちか つか わる がた つくえ たか あ  
目が近い・しせいが悪い・机の高さが合っていない  
かくど わる がめん ひかり はんしゃ  
タブレットの角度が悪い・画面に光が反射している



かくど おお め てくび ふたん  
角度が大きく目や手首に負担



わき し  
脇を閉めて  
こてい  
固定すると  
め ちか  
目が近く  
なりやすい



つくえ たか め ちか  
机が高すぎて、目が近い  
がめん はんしゃ め つか  
画面が反射して、目が疲れる



こてい  
固定しないで  
どうが など  
動画等をとる  
て ぶ  
と、手振れし  
えいぞう  
映像となり、見ている  
きぶん わる  
と気分が悪くなるおそれ

がめん はんしゃ み  
画面が反射して見えにくい、し  
せいが悪い、まばたきの回数が  
わる かいすう  
減ることなどにより、目の疲れ  
め つか  
やドライアイなどを生じます。  
しょう

どうが など とき つくえ  
動画等をとる時は、机に  
お さんきやくなど こてい  
置いたり三脚等に固定。

