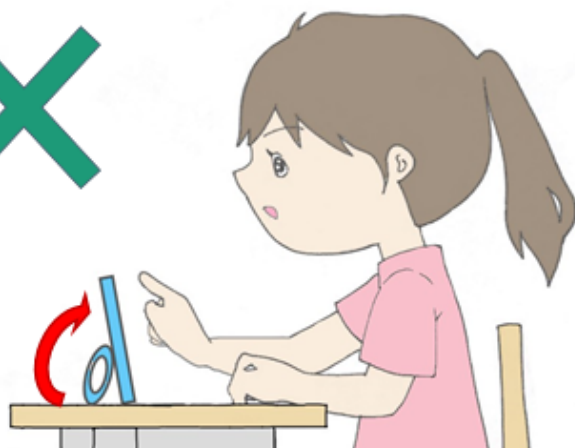


つか かた  
このような使い方をしていませんか？

め ちか わる 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  
た映像となり、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  
せいがわる  
悪い、まばたきのかいすう  
回数がか  
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しょう  
生じます。

どうが など とき つくえ  
動画等をとる時は、机に  
お  
置いたり三脚等に固定。

