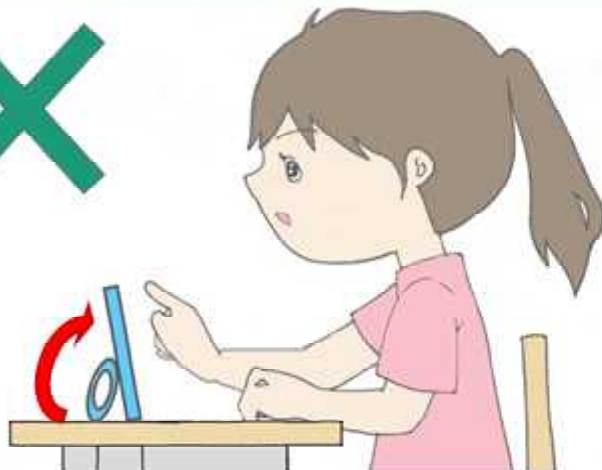


このような使い方をしていますか？

目が近い・しせいが悪い・机の高さが合っていない
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
と、てぶ
手振れし
えいぞう
映像となり、
み
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
が減ることなどにより、目の疲れ
やドライアイなどを生じます。

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

