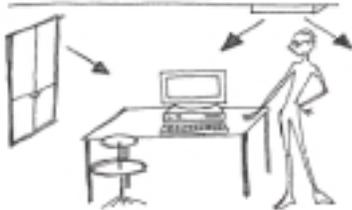


Office Safety - Setting Up Your Workstation

MONTHLY SAFETY BRIEF

July 2004
NAF Atsugi



1. 理想的には、照明は机の側にある事。できるだけ照明がコンピューター画面に反射しないように机の配置を考えましょう。

2. 仕事場の椅子に座り、キーボードの上に指をのせてみましょう。肩が下がった状態で、ひじが正しい角度になるように、椅子を上げ下げして理想の高さにしてみましょう。手首はまっすぐな状態で、曲げないようにしましょう。



3. 足うらが床にピッタリとつき、ひざ、腰、足首が正しい角度になるのが理想的な状態です。足の短い人は、足台を使用し、足の長い人は机の高さを上げるなどの工夫をしましょう。

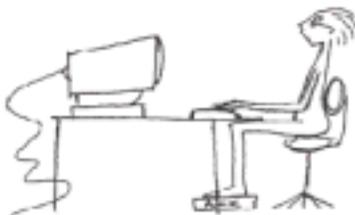


4. 椅子にまっすぐに座り、背もたれの曲線がちょうど背骨にフィットする位置、ほぼベルトの位置になるように上

げ下げしてみましょう。



5. 画面がちょうど自分の正面にくるようにし、画面は上端が目の高さになるようにしましょう。腕を伸ばしたくらいの間隔をとりましょう。タイピングをするときにはドキュメントホルダーを使用しましょう。



6. 頻繁に使うものは容易に届くところに置き、仕事とコンピューター作業との間に、休憩をいれたり、定期的ストレッチをしたり、伸びをしたりしましょう。

