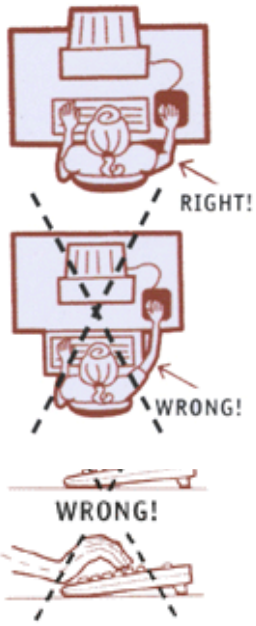
MONTHLY SAFETY BRIEF

October 2004
NAF Atsugi

コンピューター作業と人間工学



無理をしない。マウスとキーボードはすぐ届く距離に置く。最も頻繁に使用するキーボードは自分の正面に置く。

モニターは自分の正面にくるように、腕の長さの距離と、着席した時の目の位置がモニターのトップから２－３インチ（約７．６センチ）上に調節する。

手首はまっすぐ、リラックスした状態で、マウスを使う。マウスを握ったり、マウスのクリックキーより上に指を伸ばすような状態は止めましょう。親指や手首を使ってマウスを動かさないこと。マウスを動かす場合は肩やひじを使いましょう。

反射光を減少させる。モニターを明るい光や窓から離れた所に置きましょう。必要であれば、目のために開発された反射光減少フィルターをモニターにつけましょう。

目の休憩を入れましょう。断続的に遠くにあるものに焦点を合わせて見たりしましょう。目の疲れをとるために、両手で目をしばらく覆ってみたりしましょう。

無理せず、頻繁にストレッチなどの短い休憩をしましょう。２０－３０分ごとに１－２分、もしくは一時間毎に５分くらいの休憩を入れましょう。 数時間ごとに立ち上がったり、動いたりしましょう。