

VDT 作業について

VDT 作業とは、パソコンなどの VDT (Visual Display Terminal) を利用して、文書作成やデータの入力、検索、加工などを行う作業のことです。この他にも画面を見ながらの作業も含まれます。

オンライン授業等で、通常よりパソコン等の画面を見る機会が多くなっていると思います。

目の疲れや肩こり等がありませんか？環境や姿勢等を一度チェックしてみてください。

お部屋の環境を見直してみましょう。

室内の明暗はできる限り一定に

直射日光が入らないようにカーテンやブラインドで調整

画面に日光や照明がモニターに映らないように



姿勢にも気をつけましょう。

画面・キーボード・書類の
視距離は同じくらいにする



目線はやや下向き
画面から 40cm 以上離す

肘は直角に
両腕は水平に

椅子に深く腰をかけ、背筋を伸ばす
足の裏全体が床につくように座る

作業の合間を見て、遠くを見る・瞬きをする・目を閉じる・首や肩などを回す等ストレッチもしましょう。目をホットタオル等で温めるのもおすすめです。

