

## VDT 症候群って知っていますか？



VDT 症候群とは、ディスプレイ画面を見ながら長時間の作業を行うことが原因で生じる心や身体の不調のことです。

### こんな症状はありませんか？



#### 【目の症状】

目の乾き・目の痛み  
充血・視力低下など



#### 【身体の症状】

首や肩の凝り・背中や腰の痛み  
頭痛・吐き気・腱鞘炎など



#### 【心の症状】

イライラ・落ち込み  
不眠・集中力の低下など



## VDT 症候群を予防しよう！

\* 目とディスプレイ画面を 40 cm 以上離す

\* 画面は目と同じ高さか、少し下になるように調節する

\* 部屋の湿度は 40～60% 程度に保つ

\* 休憩のときは遠くを眺めて、目を休めよう

\* ホットタオルで目を温めて、疲れをとろう

\* 簡単なストレッチで、身体をほぐそう



パソコンで作業をする際には 1 時間～1 時間半を目安に  
10～15 分程度の休憩をとるよう心がけましょう！