

# 研究発表大会紹介原稿

## 研究テーマ

『 パソコン・スマートフォンによる疲れを改善するには 』

## 研究内容

パソコンやスマートフォンなど使用時に感じる、目や肩などの疲れを改善する方法について研究を行った。

- ①疲れが改善されるストレッチを調査。パソコンを使用する授業で、40名に体験してもらい、アンケート調査を行い、その結果を考察した。
- ②蒸しタオルで目を温めたときと通常時の文字の入力数の実験を行った。
- ③疲れが改善される栄養素とその効果を調査。料理を考え、実際に作った。

## 研究に関する写真

### 目のストレッチ



1, 目をぎゅっとつぶる



2, 2・3回ばちばちする



3, 右を見る



4, 左を見る



5, 上を見る



6, 下を見る

