



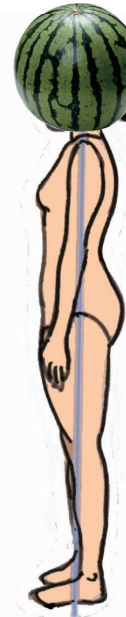
①本を読んだりゲームする姿勢



ゲームや本を読む時に良く見るこの姿勢は、なぜ良くない？



②頭の重さ



- ・スイカ
 - ・ボーリングの玉
- と同じくらい重い

かなり重い...



③首の角度による負担の大きさ



④座っている時の姿勢

本・スマホ・パソコン・勉強の姿勢
頭だけを下げないこと



足は地面に着いている

肘を台に置くことで負担を減らせる