



ゆゆっだより 2014.4



いよいよ4月！今年の4月はいつもとちょっと違います。消費税が5%から8%に。増税前に、何かお買い物はされましたか？のんびりしている私は、気付いたら3月31日…！さて何を買う？朝からガソリンを入れました。(笑) 普段からあまり高いものを買わない私にとっては、消費税アップの額も小さなものかも…？と、思うことに♪(^_^)

肩こりや目の疲れ、軽減しよう！

つい夢中になってパソコンの前に座っていて、気付いたら肩が…、首が…、目が…なんてこと、ありませんか？

正しい姿勢でパソコンに向かうことで、体への負担を軽減、からだにやさしいパソコンタイムを♪



■ 座り方

椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばして座りましょう。

■ 椅子の高さ

足の裏が床に着く高さで、足首、ひざ、股関節が90度になるようにするのが理想。高さ調節ができないときは足元に台を用意して調整。

■ 机の高さ

椅子に正しく座って肘を90度に曲げたところに机の高さがくるように。

■ ディスプレイの位置

ディスプレイは、上端が目の高さと同じになるか少し低めになるような高さに。

■ 目の疲れを防ぐ

メールチェック、インターネット閲覧、文書の作成等をパソコンで行う場合は、ディスプレイの輝度を下げた方が目の疲れを防ぐと言われています。ブルーライトを防ぐというフィルムを貼ったり、最近よく店頭でも見かける、PCグラス、ブルーライトを通さないとされるメガネをかけたりすることも目のためには良いでしょう。



■ からだにやさしい姿勢で

キーボード入力中に肩が持ち上がっていると首に負担がかかります。またマウスの使用位置や持ち方が不適切だと、クリックするだけでも必要以上の筋力を使うことになり疲れてしまいます。教室はご自宅とは違い、いろいろな方が同じパソコンを利用されるため、席に着いたとき、皆様にとって必ずしも快適な環境であるとは限りません。ご利用前には椅子の高さ調整、マウスやキーボードの位置をご自身に合った位置に配置して、リラックスしてパソコンに向かいましょう♪(*^_^*)

過ごしやすい陽気になり、外出する機会も増えるのではないのでしょうか。花粉症の方はお大事にしてくださいね。また、今月末からゴールデンウィークに突入！ゴールデンウィーク中の営業につきましては、各教室にてご確認下さいませようお願いいたします。

4月の誕生石……ダイヤモンド・水晶
4月の誕生花……忘れな草・藤・かすみ草



こんなとき、どうする！？ [32] (2010.6にも掲載)

生徒さんからのご質問をピックアップ♪

①ホームページの文字を大きくしたい！

「インターネットでホームページを見るのが好きなのですが、文字が小さくて目が疲れるんだよね…」

とても細かい文字を使用されているサイトがあります。そんなとき、とても簡単に文字を大きくする方法がありますので、お試し下さい。

Ctrl キーを押しながら、マウスホイールを↓方向に回転させると、文字が少しずつ小さくなり、逆に↑方向に回転させると、文字が少しずつ大きくなります。

通常のリサイズに戻したいときは、Ctrl キーを押しながら、数字の0を押してください。(100%表示に戻ります)

②最初から大きな画面で開きたい！

「ワードやエクセル、インターネットなどを開いたときに、なぜか小さな画面で開くようになってしまった！毎回、最大化ボタンをクリックして大きくしなければいけないので、めんどろなだけけど…」

時々ありますね。そんなときは、一度、最大化をクリックして大きな画面にした状態で、Ctrl キーまたは Shift キーを押したまま画面右上の×をクリックして閉じます。そうすると、次に開いたときには最大化された状態で開くことができます。

③インターネットの履歴を削除したい！

「家族と一緒にパソコンを使っているのですが、インターネットの閲覧履歴を削除したいのだけど…」

【ツール】(歯車のアイコン)→【インターネットオプション】をクリック、表示されたダイアログボックスの中の【全般】タブをクリック、閲覧の履歴欄で【削除】をクリックします。これで、履歴が削除されます。

【ツール】の場所がわからない場合は【Alt】キーを押しながら【X】→【インターネットオプション】でも表示できます。

同じことを何回聞かれても笑顔でお答えします!!

http://www.yuyupc.com

ゆゆっパソコン教室

<p>尾張・岐阜エリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ピアゴ長良教室 ■ピアゴ各務原教室 ■ピアゴ関教室 ■アピタ北方教室 ■LCカナル 本業教室 ■ピアゴ可児教室 ■アピタ岐阜教室 ■桃花台ピエスタ教室 ■小牧ラピオ教室 ■ピアゴ岩倉教室 ■ピアゴ布袋教室 ■清水屋犬山教室 ■ピアゴ大和教室 ■三心扶桑教室 	<p>名古屋エリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ダイエー今池教室 ■あかのれん新瑞教室 ■パレマルシェ神宮教室 ■ダイエー名古屋東教室 ■近鉄パッセ名古屋本校 <p>知多・三河エリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■パワードーム半田教室 ■ピアゴ豊明教室 ■ピアゴ知立教室 ■ピアゴ東刈谷教室 ■C・フェスタ青山教室 	<p>三重エリア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■四日市スプラウド 教室 <p>パートナー教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ■瑞浪教室 ■東岸和田トクワ教室 ■ラパーク岸和田教室 ■堺東ジョルノ教室 ■恵那教室 ■エルシティ教室 ■千代田橋教室 ■御器所教室
--	--	---

同じことを何回聞かれても笑顔でお答えします!!