

正しいタブレットの使い方

- 30分に1回は20秒以上遠くを見る
- 寝る1時間前からは見ない

画面は明るすぎないよう調整する

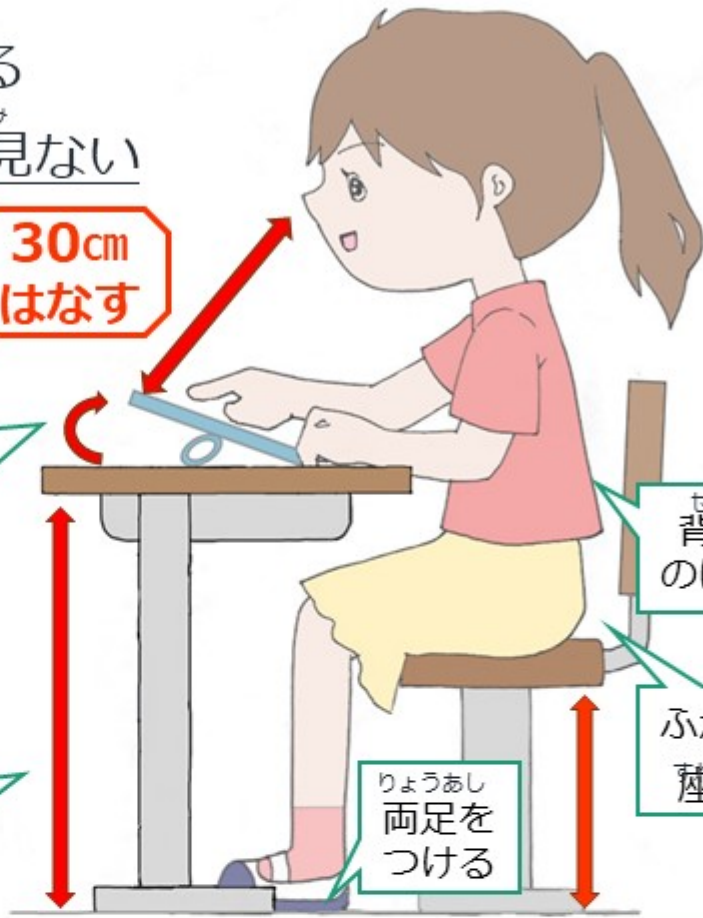
タッチして入力時は少し立てる

(トイレットペーパーの芯をはさむくらい)

机はひじが直角になる高さ

いすはひざが直角になる高さ

30cmはなす



背をのばす

ふかく座る

両足をつける

正しく使わないと？ 自分で調べてみよう

近視・目の疲れや乾き 眠れない・起きられないなど

親子で学ぶ 近視サイト
(日本近視学会)
近視ってどうしてなるの？
外遊びと関係あるの？



パソコンと目
(日本眼科医会)
タブレットやパソコンを
使いすぎるとどうなるの？



近視の進行を予防するために

- 屋外で過ごす ※帽子など紫外線対策忘れずに
- 近い距離で画面を長時間見ない