

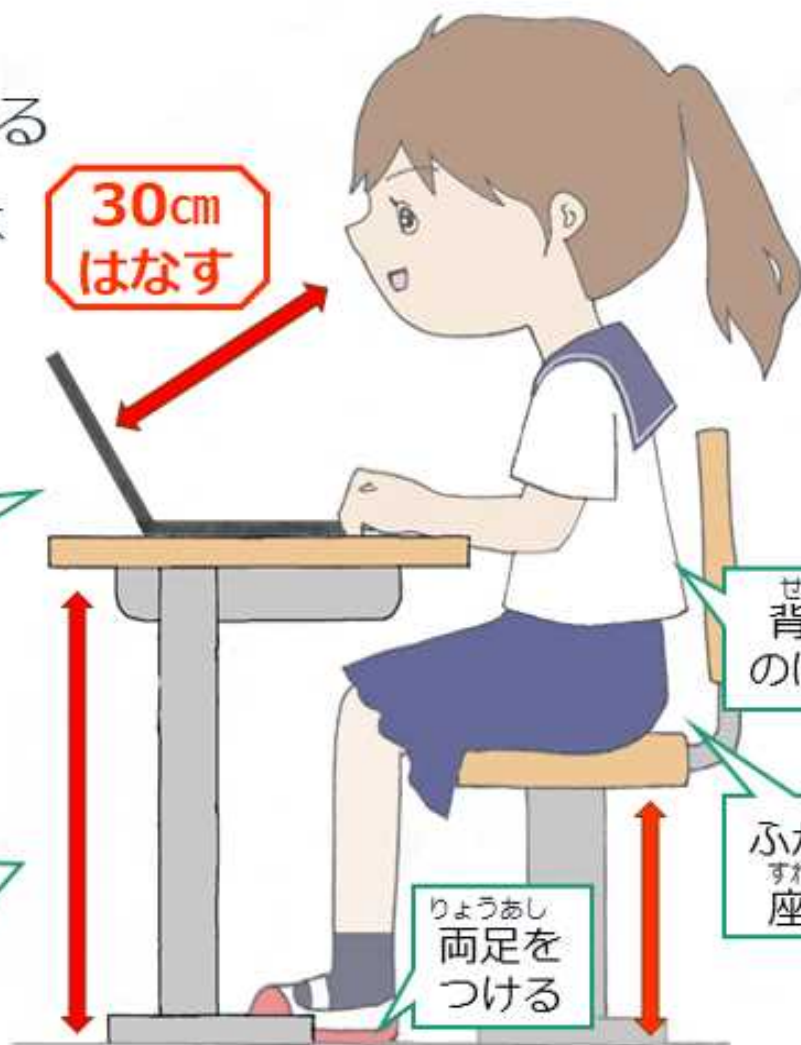
# 正しいパソコンの使い方

- **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

30cm  
はなす

画面は**明るすぎない**  
よう調整する

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



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？  
屋外活動と関係あるの？

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