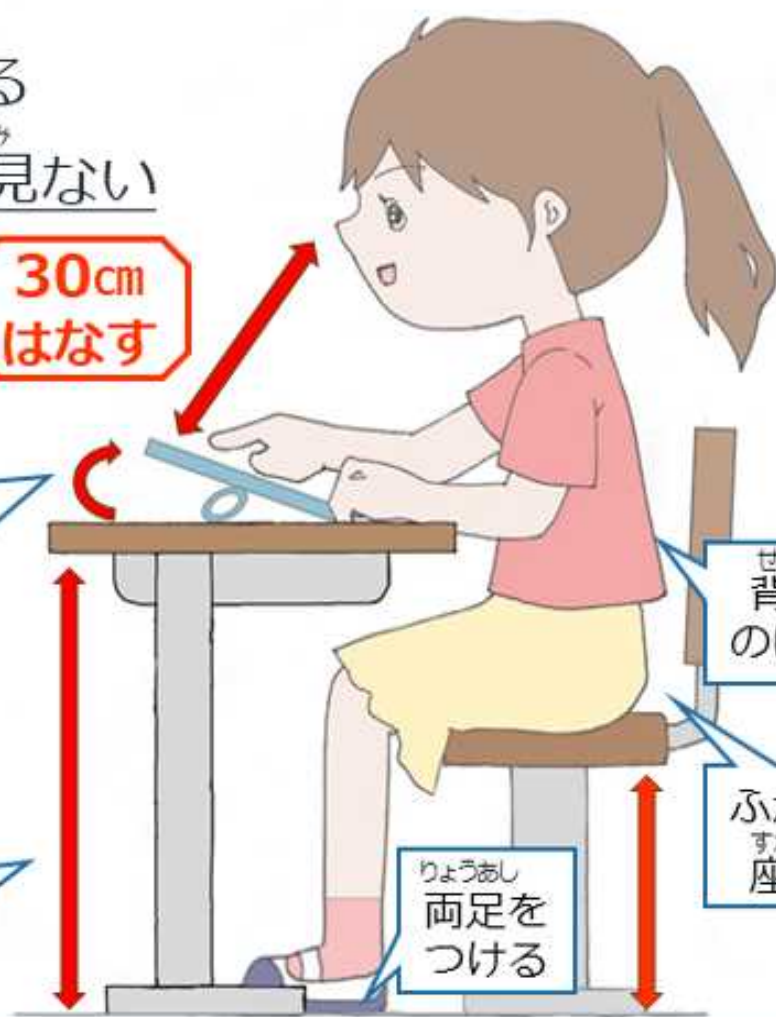


正しいタブレットの使い方

- **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



がめん あか
画面は**明るすぎない**

ちょうせい
よう調整する

タッチして入力時は
すこ た
少し立てる

(トイレットペーパーの芯を)
はさむくらい

つくえ
机はひじが
ちよっかく たか
直角になる高さ

いすはひざが
ちよっかく たか
直角になる高さ

ただ つか
正しく使わないと？
自分で調べてみよう

きんし め つか かわ
近視・目の疲れや乾き
ねむ お
眠れない・起きられないなど

おやこ まな きんし
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？



きんし しんこう よぼう
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