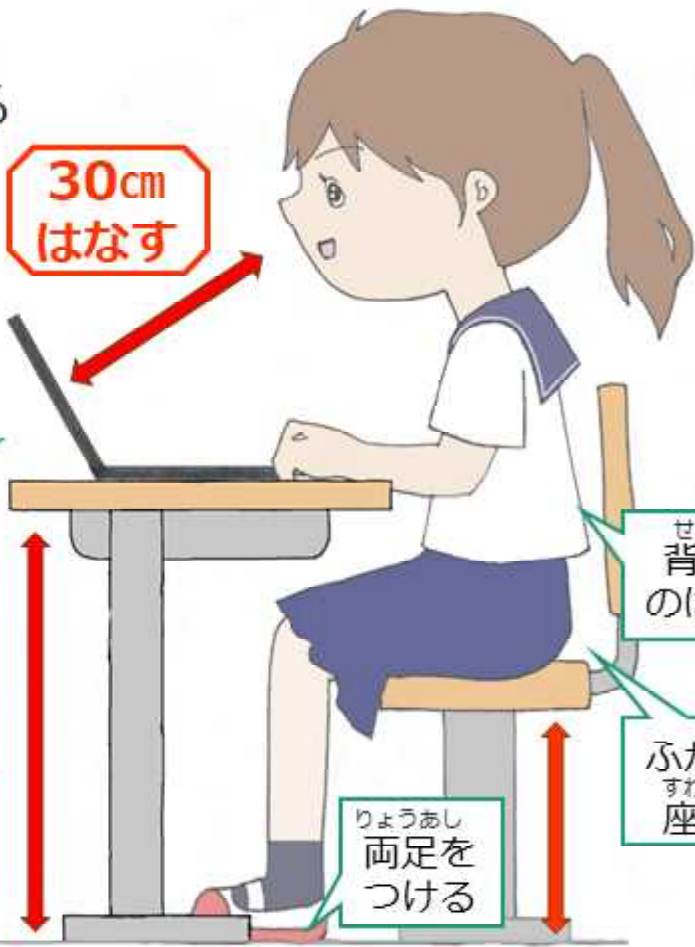


ただ つか かつ
正しいパソコンの使い方

- **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



がめん あか
画面は**明るすぎない**
よう調整する

つくえ
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

せ
背を
のばす

ふかく
すわ
座る

りょうあし
両足を
つける

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？
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？



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