

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)

30cm
はなす

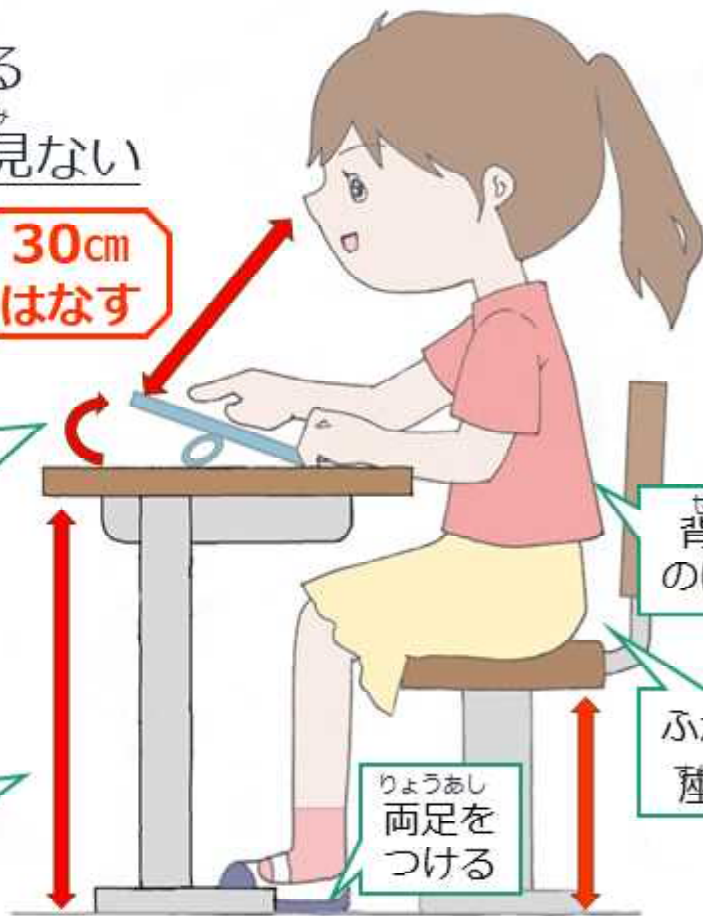
机はひじが
直角になる高さ

いすはひざが
直角になる高さ

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