

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

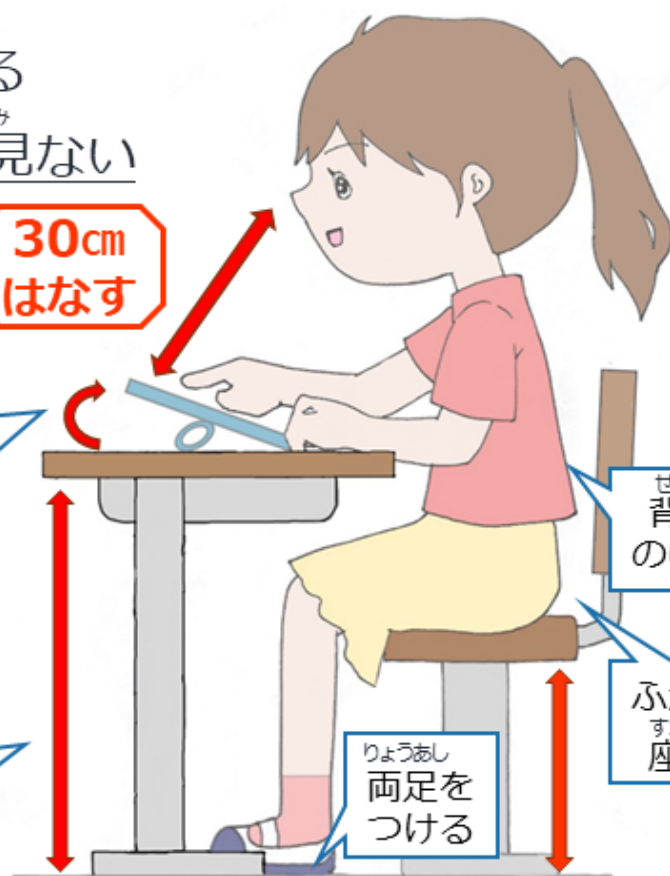
タッチして入力時は
少し立てる

(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
すわ
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

近視とは？
予防法は？



日本近視学会

ギガっこ デジたん！

近視を防ぐ
啓発動画



日本眼科医会

パソコンと目

使いすぎると
どうなるの？



日本眼科医会



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

監修：群馬県眼科医会・群馬県医師会 協力：群馬県学校保健会