

学校でもタブレットを使用する機会が増えました。「目の健康を守るルール」をしっかり守り、使用していきましょう！

ギガコン デジたん！

がめん み 画面を見るときの 正しい姿勢は？

のまじ

それに がめん ポクの画面に 天井の光が うつつてるよ。

見えにくいでしょうか？

そんなに顔を近づけると目がつかれちゃうよ！

画面が見にくい時は 角度と画面の明るさを調整しようね。

画面の高さにも気をつけよう。

30cm以上はなす

視線は画面と垂直

机はひじが直角になる高さ
イスはひざが直角になる高さ

ふかく座り 両足をつける

作画 さかもとまや ©日本眼科医会

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見あげよう。