

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

30cm  
はなす

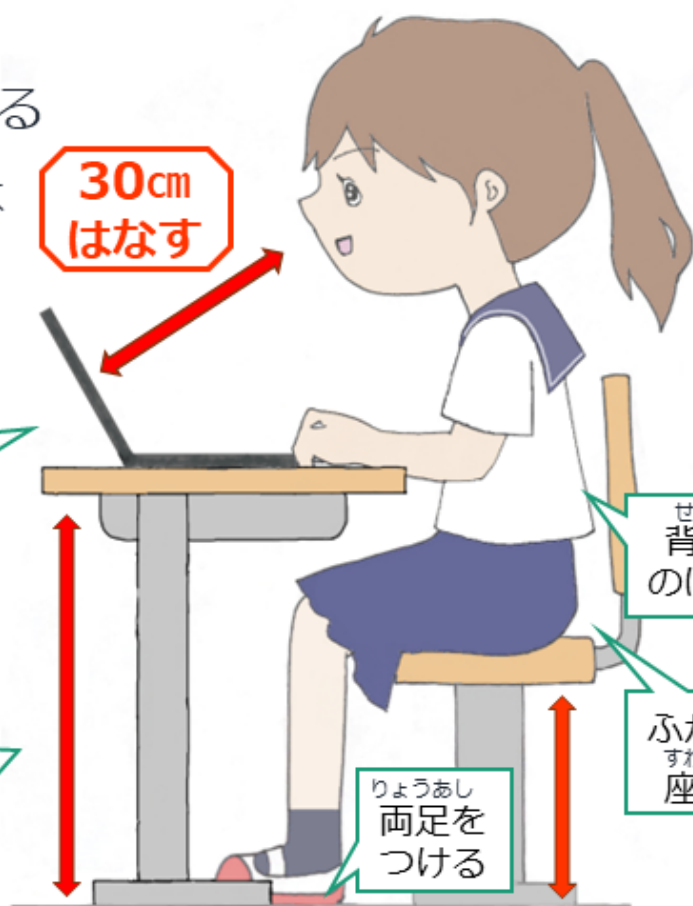
がめん あか  
画面は**明るすぎない**  
よう調整する

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 じ ぶん しら  
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 ねむ お  
近視・目の疲れや乾き・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

きん し  
近視とは？  
よぼう ほう  
予防法は？



日本近視学会

ギガっこ デジたん！

きん し ふせ  
近視を防ぐ  
けいはつ どうが  
啓発動画



日本眼科医会

パソコンと目

つか  
使いすぎると  
どうなるの？



日本眼科医会



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