

＼ 気をつけよう! タブレット使用による視力低下 〇〇 /

「GIGA スクール構想」に基づき、今みなさんの手元には1人1台、タブレット端末が配られていますね。とよみ小でも、タブレットで調べものをしたり、オンライン授業をしたりと、それぞれ工夫して活用されていて、さすがだと思っています。しかし、ICT の活用が進む中で心配されるのが、みなさんの目の健康、主に視力の低下です。そこで今日は、タブレット端末等の ICT 機器を使う際に注意するポイントを紹介합니다。

ポイント① 「タブレット端末を使うときは姿勢をよくしよう!」

注意すべきは、タブレットの使用時間ではなく、画面との距離! 自分の姿勢を友達に見てもらおう!

- 画面を見るときは、目から **30cm以上** はなす
- × 画面に顔を近づきすぎると、目が疲れるよ!
- 視線は画面と **垂直** になるようにする
- × 天井の光が映り込むと、画面が見えにくいよ!



目に優しい姿勢だね!

- 背筋をピン! とのばす
- 画面が見えにくい時には…
- 画面の明るさを調整する
- ※ 教室や部屋の明るさに合わせよう
- 画面の角度を調整する

- 両足を地面につける

- 机は、ひじが直角になる高さに調整する
- いすは、ひざが直角になる高さに調整する

ポイント② 「30分に1回、20秒以上タブレット端末から目をはなそう」

- 遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるみ、リラックスさせることができます。



6メートル以上遠くを見るといいとされているよ! お部屋の中では、最低でも2メートル先を見よう! 部屋の中では? おうちの中では? できるだけ遠くを見つめるために、どこを見ればいいのか考えよう!



長時間、タブレット端末等の画面を見続けることは、目のつかれやドライアイ、近視の原因になると言われています。定期的に画面から目をはなし、遠くを見つめることでそれらを防ぐことができます。まばたきも忘れずに!

ポイント③ 「ねる1時間前からは、タブレット端末を使わないようにしよう」



タブレット端末等の ICT 機器の多くは、画面から強い光を発しています。長時間使い続けることにより、夜ねおりにつづためのホルモンである「メラトニン」の分泌が阻害され、寝付きが悪くなってしまいます。

ぐっすりねおり、次の日の朝すっきり起きられるよう、ねる1時間前はタブレット端末等を使わないようにしよう!



10月10日は、目の愛護デーです 〇〇 日ごろから、自分の目を大切にできていますか?
この機会に、タブレット端末だけでなく、ゲームの使い方についても、家族で話し合ってみよう!