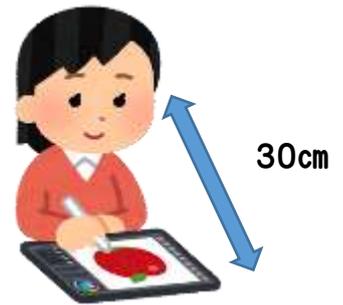


デジタル画面を見る時の5つのやくそく

- 1 **姿勢を正して、画面から目を30cm以上離して使おう**

勉強するときと同じ姿勢で使用しましょう。

寝転がって見たり、ひじをついて使ったりしないようにしましょう。



- 2 **30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう**



長時間デジタル画面を見続けることによって、眼精疲労やドライアイを生じる可能性があります。

まばたきをしたり、目を休めたりしながら上手に使用しましょう。

- 3 **目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう**



- 4 **外でよく体を動かそう**

一定の姿勢をとり続ける時間が増えることで、頭痛や肩こりなどを引き起こす原因になります。また、屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。休み時間には外でしっかりと体を動かしましょう。

- 5 **寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう**

電子機器が発するブルーライトを夜遅くまで浴びていると、眠りを誘導するメラトニンの分泌が低下してしまいます。就寝時間の1時間前には電子機器を消す習慣を身につけましょう。

ぼくも休ませて～

