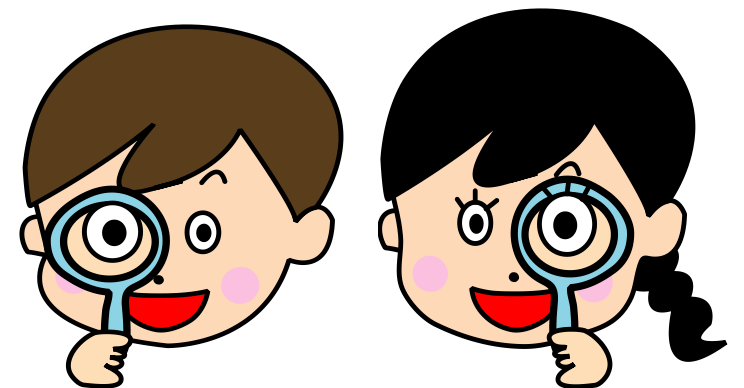


め                      た い せ っ  
目を大切にしよう

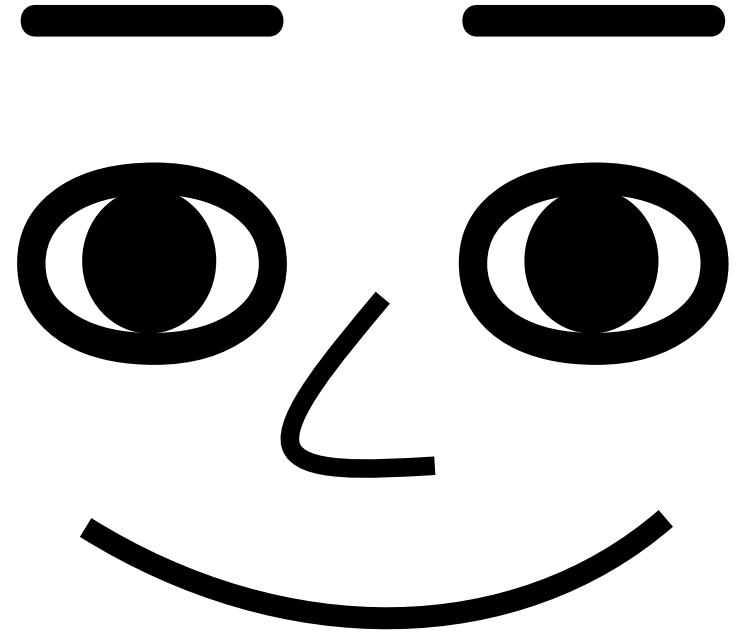
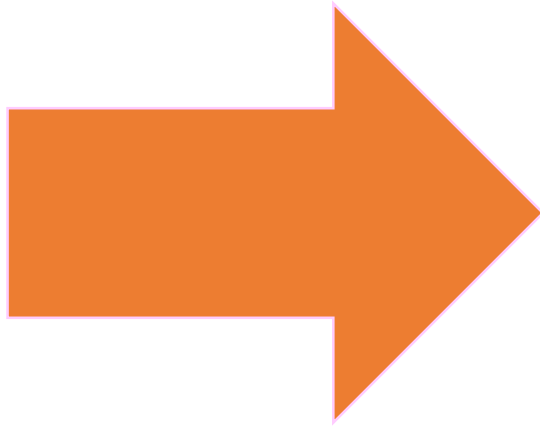
き き                      じょうず                      つ                      あ                      かた  
～ICT機器との上手な付き合い方～



10月10日 <sup>め</sup>目の<sup>あいご</sup>愛護デー

10

10



みぢか  
みなさんの身近にある

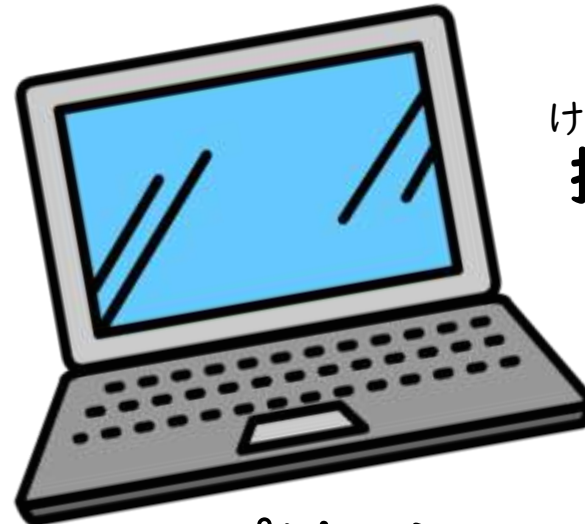
ICT機器



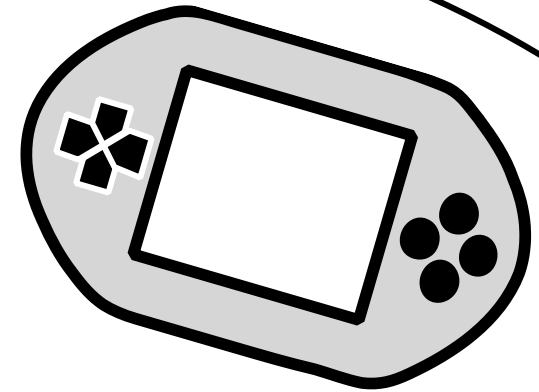
スマートフォン



タブレット



パソコン



けいたいがた  
携帯型ゲーム機



# こんな<sup>しょうじょう</sup>症状はありませんか？

まずは

## <sup>め</sup>目の<sup>しょうじょう</sup>症状 チェック

- ☐目がいたい
- ☐目がおもい
- ☐目がつかれる
- ☐目がかわく
- ☐よくなみだがでる
- ☐ものが<sup>にじゅう</sup>二重に見えることがある
- ☐ものがぼやけて見えることがある

# しょうじょう こんな症状はありませんか？

つぎに

からだ しょうじょう

## 体の症状 チェック

☐ あたま  
頭がいたい

☐ はき<sup>け</sup>気がする

☐ くび  
首やかたがこる

☐ こしがいたい、だるい

☐ せなかがいたい

☐ うで<sup>て</sup>のいたみや手のしびれがある

# しょうじょう こんな症状はありませんか？

さいごに

こころ しょうじょう

## 心の症状 チェック

☐ イライラする

☐ ふあんなきもちになる

☐ ゆううつなきもちになる

ICT機器を使うときの  
ポイント



## ポイント①

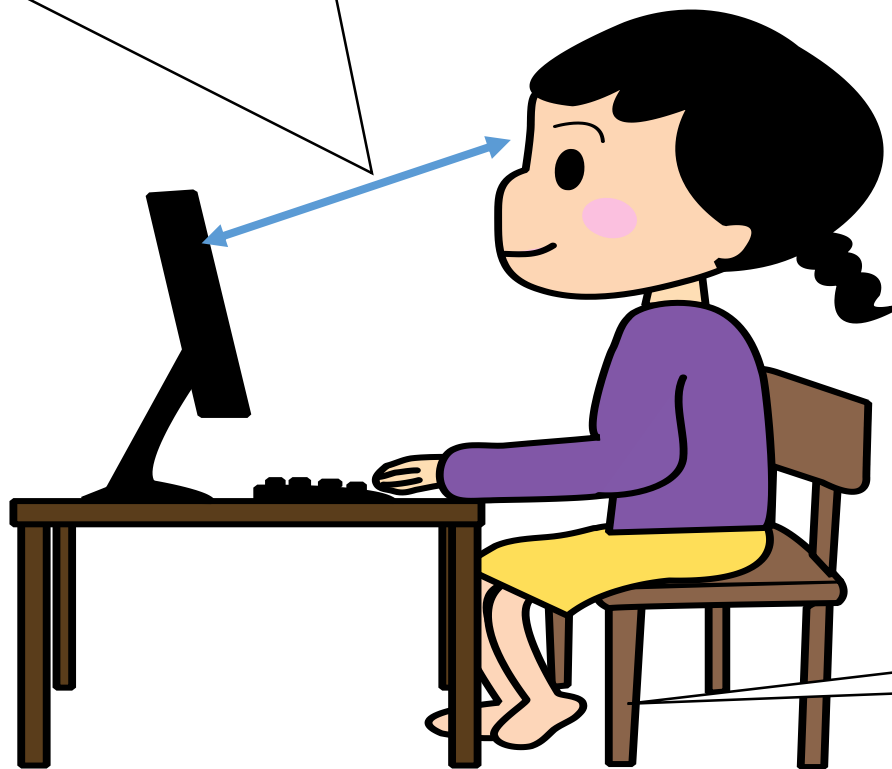
# しせいをよくする

め がめん いじょう  
①目を画面から30cm以上はなす

②せすじをのばす

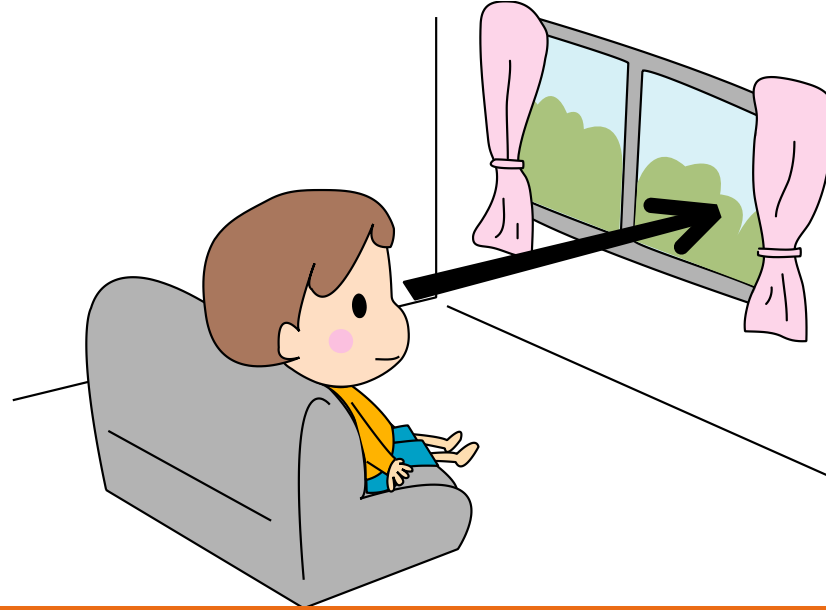
ふか  
③深くこしかける

りょうあし  
④ゆかに両足をつける



## ポイント②

# め きゅう 目の休けいをとる



ぶん かい がめん め  
30分に1回は画面から目をはなして、

びょういじょう とお み  
20秒以上 遠くを見よう

### ポイント③

ねる<sup>じ かんまえ</sup>1時間前からICT機器<sup>き き</sup>を

<sup>つか</sup>  
使わないようにする

メラトニンとは？

ねむり<sup>かんけい</sup>に関係のあるホルモン



# ICT機器の画面を夜に見ると？



夜

スマートフォン、PCなどからの強い光を見る



メラトニンがでにくくなる



ねつきが悪くなる



朝起きられない・生活リズムがみだれる

ねる1時間前にICT機器を使うのはひかえよう！

## ポイント④

# <sup>い しきてき</sup> 意識的にまばたきをする

なみだ💧は、

ゴミをあらいい<sup>なが</sup>流したり酸<sup>さん</sup>素<sup>そ</sup>を届<sup>とど</sup>けたり、

め<sup>め</sup>目にとって重<sup>じゅう</sup>要<sup>よう</sup>な役<sup>やく</sup>割<sup>わり</sup>をはたしている！

<sup>い しきてき</sup>

意識的にまばたきをして、

目がかんそうしないようにしよう



## ポイント⑤

# ICT機器の使い方の ルールをきめる

- ・ <sup>がっこう</sup>学校や<sup>いえ</sup>家での<sup>つか</sup>使い<sup>かた</sup>方は？
- ・ <sup>つか</sup>使う<sup>じかん</sup>時間は<sup>なんじ</sup>何時まで？

<sup>ひと</sup>おうちの<sup>はな</sup>人とも<sup>あ</sup>話し合ってみよう！

# まとめ ICT機器と上手に付き合うためには…

①しせいをよくする

②<sup>め</sup>目の<sup>きゅう</sup>休けいをとる

③<sup>じかんまえ</sup>ねる１時間前から<sup>つか</sup>使わないようにする

④<sup>いしきてき</sup>意識的にまばたきをする

⑤ICT機器の<sup>き き</sup>使い方の<sup>つか</sup>ルールを<sup>かた</sup>決める<sup>き</sup>

