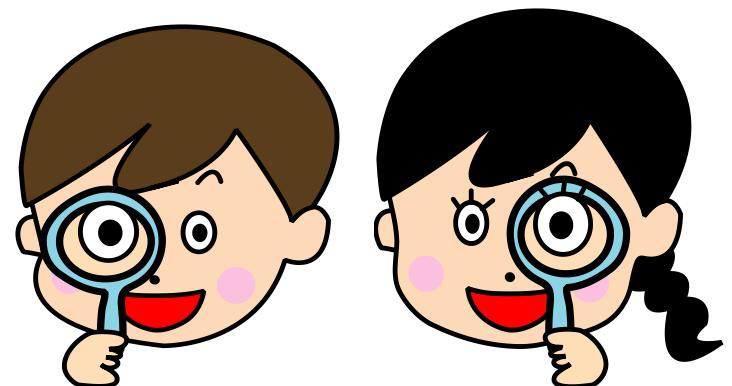


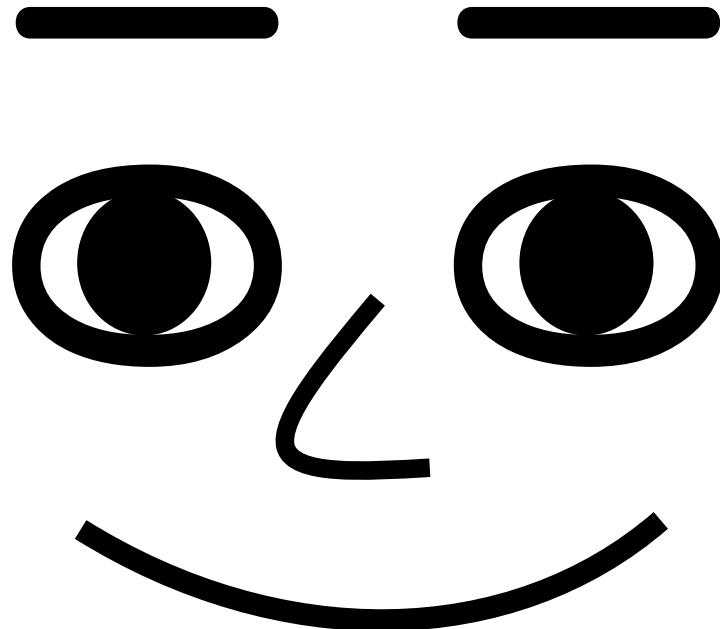
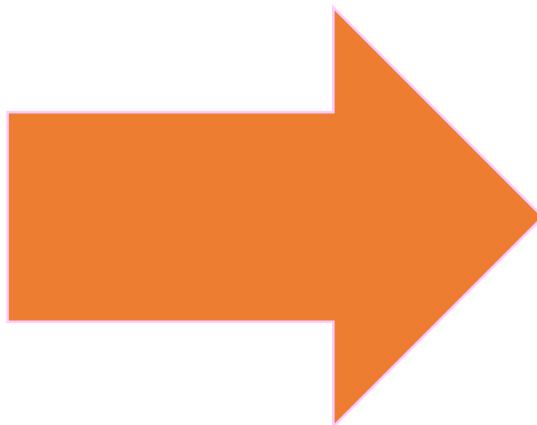
め たいせつ
目を大切にしよう

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 眼の愛護デー

10
10



みちか
みなさんの身近にある

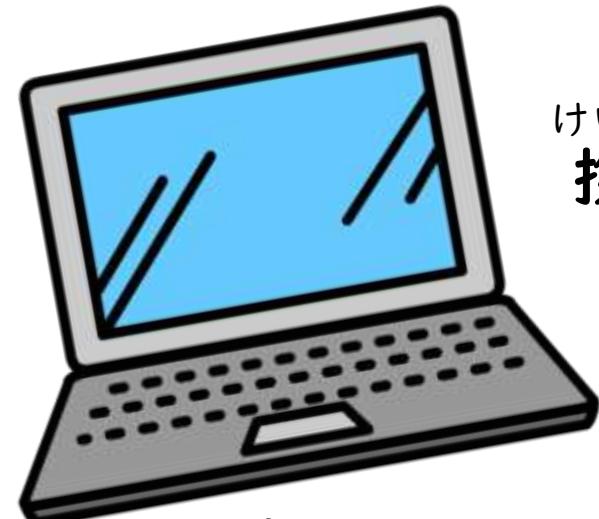
ICT機器



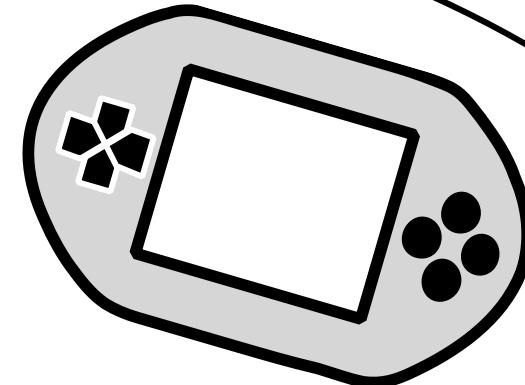
スマートフォン



タブレット



パソコン



けいたいがた
携帯型ゲーム機



VDT症候群

しょう こう ぐん

こんな症状はありませんか？

まずは

め しょうじょう

目の症状 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

ものが二重^{にじゅう}に見えることがある

ものがぼやけて見えることがある

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

け はき気がする

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

うでのいたみや手のしびれがある

こんな症状はありませんか？

さいごに

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

き き つか
ICT機器を使うときの
ポイント

ポイント①

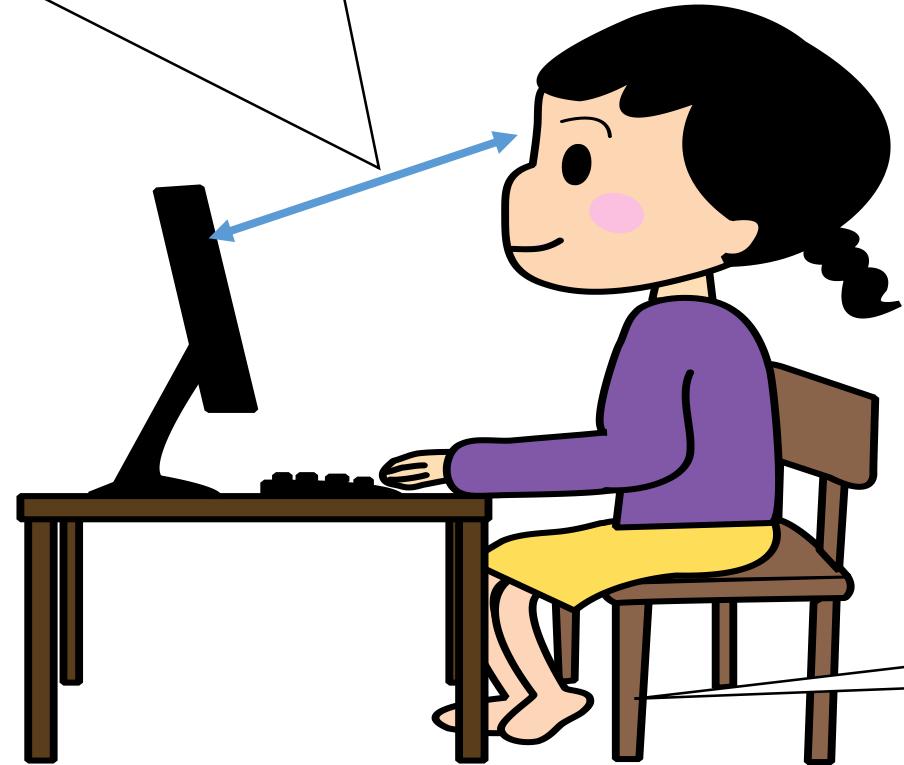
しせいをよくする

め がめん
①目を画面から30cm以上はなす

②せすじをのばす

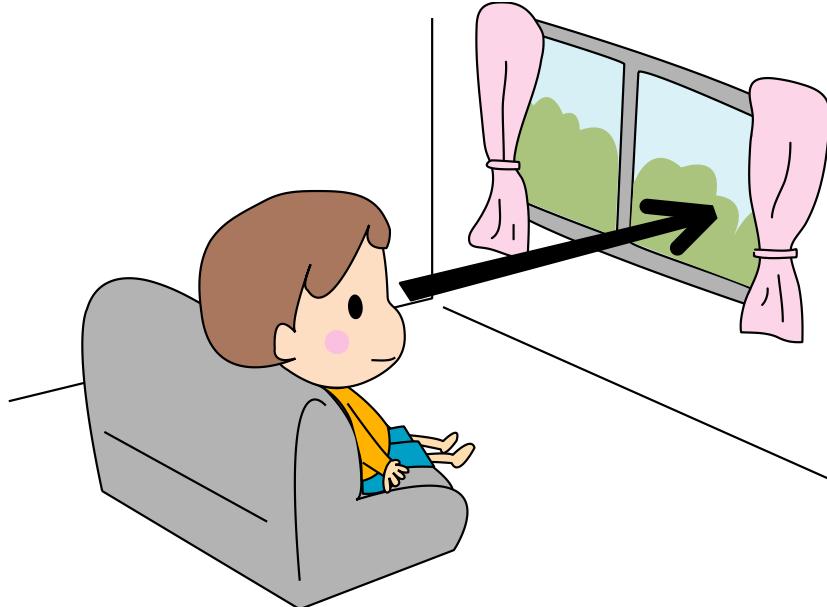
ふか
③深くこしかける

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



30分に1回は画面から目をはなして、

20秒以上 遠く見よう

ポイント③

じ かんまえ

き き

ねる | 時間前からICT機器を

つか

使わないようにする

メラトニンとは？

かんけい
ねむりに関係のあるホルモン



き き がめん よる み 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

じ かんまえ
ねる！時間前にICT機器を使うのはひかえよう！

ポイント④

意意識的にまばたきをする

なみだ  は、

ゴミをあらい流したり酸素を届けたり、
目にとつて重要な役割をはたしている！

意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

・ 学校や家での使い方は？

・ 使う時間は何時まで？

ひとり はな あ
おうちの人とも話し合ってみよう！

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 めのきゅう
② 目の休けいをとる

じかんまえ つか
③ ねる | 時間前から使わないようにする

いしきてき
④ 意識的にまばたきをする

き き つか かた
⑤ ICT機器の使い方のルールを決める

