



れいわ ねん がつ
令和8年2月
せいわしょうがっこう
聖和小学校

ほけんしつ
保健室

め けん こう まも ほけんじより 2月

指導 東京都立広尾病院 眼科 医長 五十嵐 多恵 先生

タブレットを使うときに、画面を近くで見続けていると、目の中の筋肉に力が入ってしまうため、つかれやすくなるだけではなく、視力の低下につながることがあります。

タブレットを使うときは、自に負担がかからないように、画面から目を30センチメートル以上はなして、背筋をまっすぐのばした姿勢ですわりましょう。

また、姿勢に気をつけるとともに、こまめに画面から視線を外して目を休ませることも大切です。

タブレットを使って学習するときの姿勢

いすに深くする
背筋をのばし

画面から目を
30センチメートル以上はなす

りょうあし
両足をゆかに
つける



タブレット画面を近くで見続けると

背骨が曲がる



姿勢がくずれてしまうため、
背骨が曲がってしまいます。

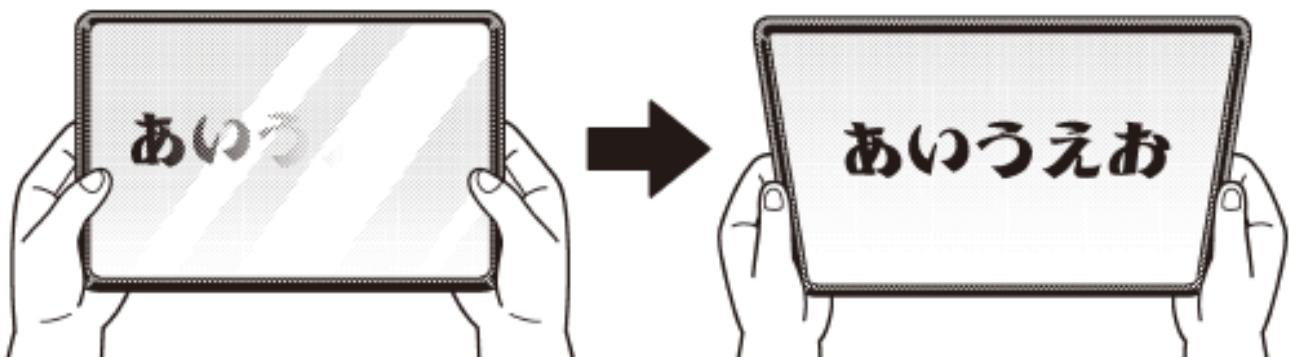
目の疲れや視力の低下につながる



目の中の筋肉に力が入ってしまうため、目が疲れやす
くなります。また、将来視力が低下することもあります。

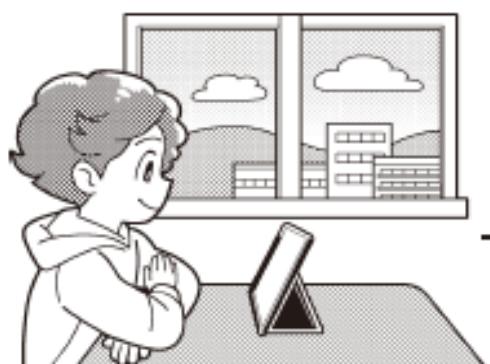
画面に照明が反射して見づらいときは

タブレットの角度を調節すると、見やすくなります。

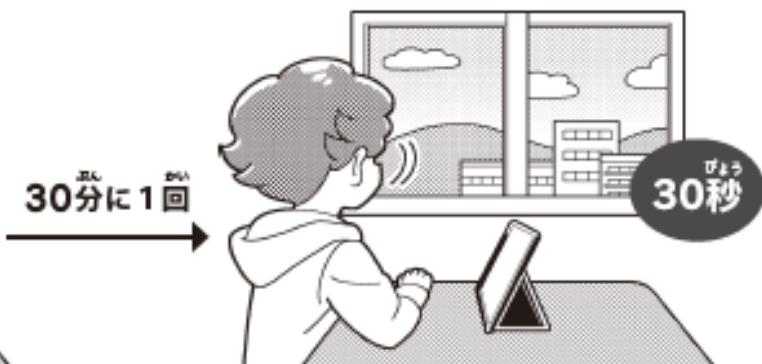


・目を休ませる時間をつくろう・

「30分」に1回は「30秒」遠くを見ることで、目の中の筋肉がゆるみ、目が休まります。タブレットを見るときのきより「30センチメートル」と合わせて「3つの30」を守りましょう。



30分に1回



30秒