



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

目の健康を守るタブレットの使い方

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、目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



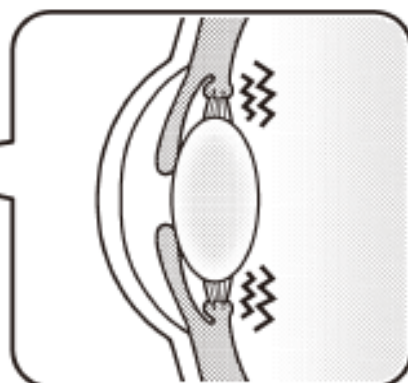
タブレット画面を近くで見続けると

背骨が曲がる

目のつかれや視力の低下につながる



姿勢がくずれてしまうため、背骨が曲がってしまいます。



目の中の筋肉に力が入ってしまうため、目がつかれやすくなります。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