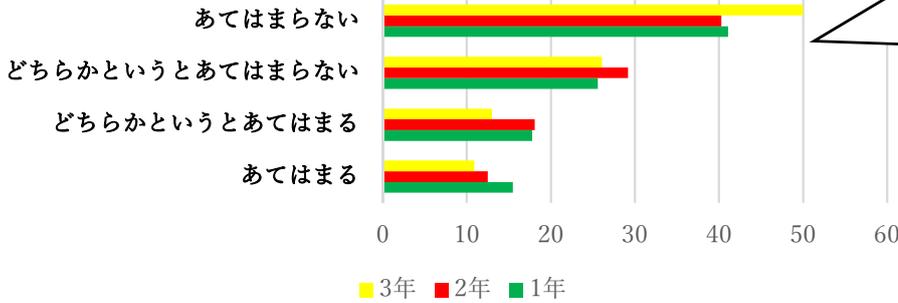




10月は、目の愛護デー（10月10日）があります。そこで、みなさんに、タブレットやゲーム、スマートフォンをどのように使用しているかアンケートを取りました。

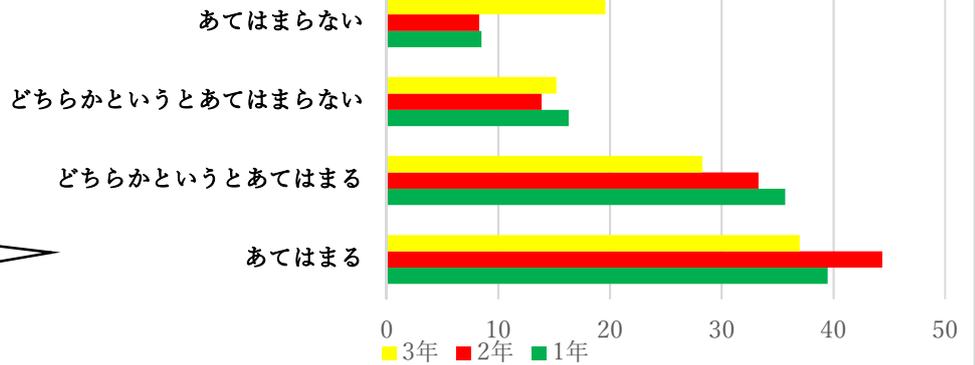
タブレットやゲーム、スマートフォンを寝る前の1時間は使用しないようにしている。

寝る間際まで使用している人が多いことがわかります。タブレットやゲームから出るブルーライトは、目の奥に刺激を与え、眠れなくなる原因でもあります。



どの学年も、使用時の姿勢に気を付けています。

タブレットやゲーム、スマートフォンを使用する時に、顔と画面を離すように気を付けている。



理想的な姿勢と距離

30 cm 離す



こんな場面はないですか？



**歩きスマホ！
危険がいっぱい！！**

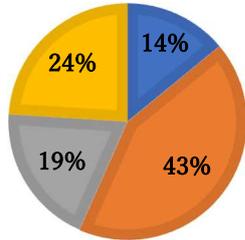


**スマホを見ながらの食事！
スマホは、結構汚れています。
見えないウイルスや細菌がいっぱい！！**

どのくらいタブレットやゲーム、スマートフォンを使用するか。

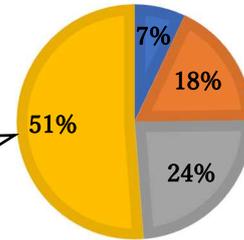
平日（1年）

■ 1時間未満 ■ 1時間以上2時間未満
■ 2時間以上3時間未満 ■ 3時間以上



休日（1年）

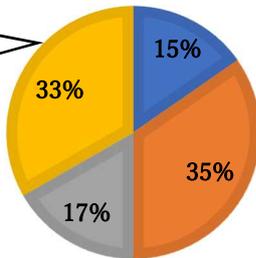
■ 1時間未満 ■ 1時間以上2時間未満
■ 2時間以上3時間未満 ■ 3時間以上



どの学年も休日
は長時間使用し
ている。

平日（2年）

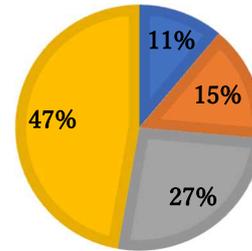
■ 1時間未満 ■ 1時間以上2時間未満
■ 2時間以上3時間未満 ■ 3時間以上



2年生は、平日でも
3時間以上使用して
いる人が多い。

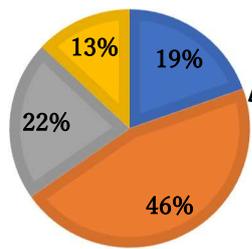
休日（2年）

■ 1時間未満 ■ 1時間以上2時間未満
■ 2時間以上3時間未満 ■ 3時間以上



平日（3年）

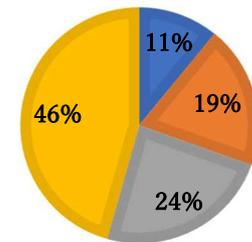
■ 1時間未満 ■ 1時間以上2時間未満
■ 2時間以上3時間未満 ■ 3時間以上



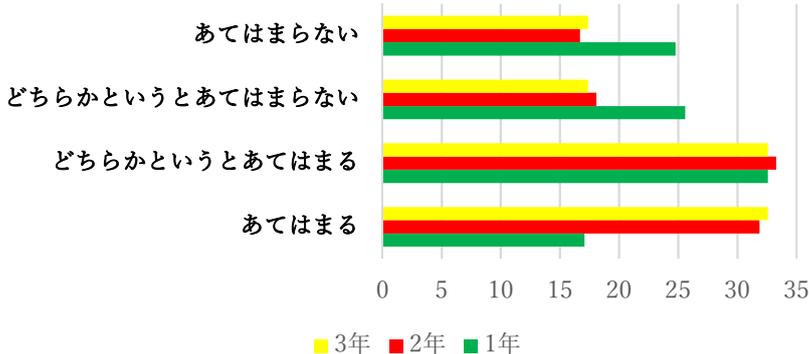
3年生は、2時
間未満の使用が
他学年に比べて
多い。受験勉強
を頑張っている
のかな！

休日（3年）

■ 1時間未満 ■ 1時間以上2時間未満
■ 2時間以上3時間未満 ■ 3時間以上



目が疲れたと感じることがあるか



2年生や3年生は、目の疲れを感じている人が多いようです。1時間に1回目、目ための休憩時間を作るようにしてみましょう。



ホットタオル
で血行を良く
する。



目は、乾燥すると
疲れます。まばた
きをしましょう。