

がくしゅうよう つか す ちゅうい 学習用パソコンの使い過ぎに 注意しよう！

がくしゅうよう べんり どうぐ つか からだ
学習用パソコンはとても便利な道具です。しかし、使いすぎると体にとって
よくないことが起きることがあります。

<p>目</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ぼやけて見えにくい ■ ものが二重に見える ■ 目が重たい ■ 目が乾く（ドライアイ） 	<p>体</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 頭痛 ■ めまい ■ 吐き気 ■ 肩や首などのコリ、痛み、しびれ 	<p>心</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ イライラする ■ 不安感、気分が沈む ■ さまざまな心の病気にも… 
--	--	---

どうやって防ぐ？

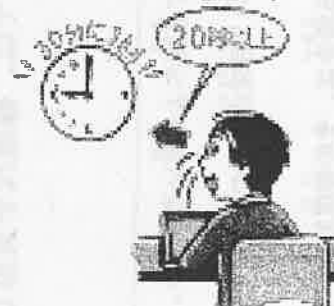
□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、
目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは
デジタル機器を使わないようにしましょう。

