



枚方市立長尾小学校
タブレット号
保健室

一人一台に勉強するためのタブレットがくばられましたね。タブレットはみんなが勉強するのに、とても役立つものですが、よくない使い方をするとうみんなのけんこうにわるいえいきょうがあります。このほけんだよりには、タブレットをつかう時に気をつけることをのせているので、よく読んでおいてください。

★タブレットのよくない使い方★

がめんにもものすごくちがづいている	くらいところでつかう	何時間もずっとつかっている

★なぜよくないの？

タブレットのがめんからは、「ブルーライト」という青い光が出ています。この光を見すぎると、目がかれやすくなって、目がいたくなったり、わるくなったりします。また、ブルーライトを見ると、のうみそがめざめて、夜ねむれなくなったりします。

夜ねむれなくなってしまうと、一日の生活のリズムがみだれてしまい、朝おきられなくなったり、昼間にねむくなったり、力がなくなったりして勉強がはかどらなくなってしまうます。



★よいしせいでつかおう！

がめんをななめに
かたむける

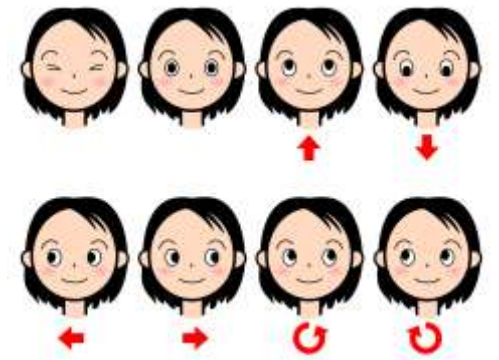
せなかをのぼす

足をゆかに
ピッタリつける

おしりをいすのうしろに
つけて深くこしかける

★長い時間じーっと見つづけない

長く見つづけて目がかれた時は、
とおいけしきをながめたり、目のたいそうをしてみてね。
目がスッキリするよ。



★タブレットをつかう時は、つくえの上をかたづけておこう。

机の上に色んなものをおいたまま、タブレットをつかうと、
しせいかわるくなり、体がかれやすくなります。
つかわないものがある時は、机の中にしまっておきましょう。





まめちしき



ブルーライトによる目へのつかれをとるために良いのが、
 食べものやくだものに入っている**ビタミンC**や**ビタミンE**といわれています。
 ブルーライトによってきずついた目をなおしてくれたり、ブルーライトから目をまもったりしてくれます。
 ビタミンCやビタミンEが入っている食べものやくだものをたくさん食べて、
 ブルーライトから目をまもりましょう！

ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品





枚方市立長尾小学校
メディア号
保健室

このほけんだよりには、メディア機器を使うときの健康面への注意点をのせているので、メディア機器を使う際、どんなことに気をつければよいか、考えてみましょう。

長い時間つかいつづけると...

●目がわるくなる●

タブレットなどの画めんを近くでずっと見つづけていると、目のきん肉がかたまってしまう、目がわるくなりやすいです。



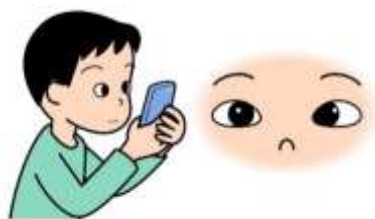
●頭痛や肩こりが起きる●

悪い姿勢のままメディア機器を使い続けると、首や肩の筋肉がこりかたまり、脳への血液の流れも悪くなってしまい、頭痛や肩こりが起こります。



●目が内がわによってしまう●

スマホなどはすごく近くで画めんを見るため、長い時間見つづけると、目のきん肉がかたまってしまう、目が内がわによってしまう病気になることがあります。



●睡眠の質の低下●

メディア機器などの画面は「ブルーライト」と呼ばれる光を多く含んでいます。目がこの光の刺激を受けると、脳が「朝だ」と勘違いしてしまい、体内時計が乱れてしまいます。寝る1時間前からは、メディア機器の使用をひかえるようにしましょう。



そのほかにも、目の力をやめられなくなる(依存症)、朝起きられなくなる、おぼれなくなる、まばたきの回数

が減り、「ドライアイ」という目の病気になってしまうなどがあります。



メディア機器を使うときに

健康を守るコツ



★良い姿勢で使おう！

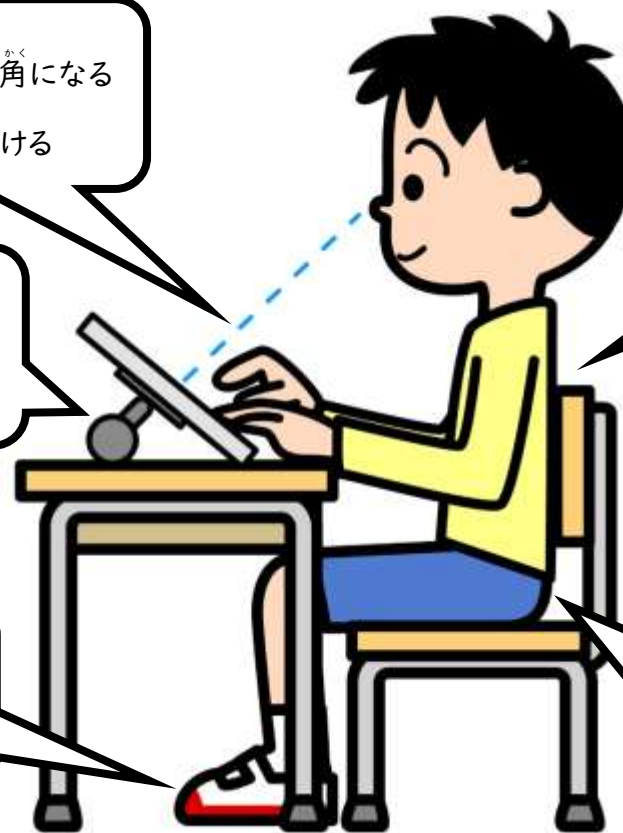
視線は画面と直角になる
角度に近づける

画面の角度を
かたむける

床に両足を
つける

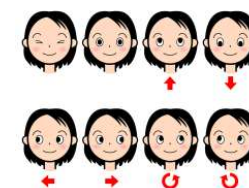
背中をのばす

おしりを後ろに
して深くこしかける



★長い時間、じっと見ないようにする。

長く見てしまったときは、外の景色を眺めたり、目の体操をしてみよう！



★メディア機器を使うときは、机の上を片付けておこう。

机の面積が狭い状態でメディア機器を使うと、無理な姿勢で作業をすることになるので、体が

つかれやすくなります。使わないものは机の中に直して、メディア機器を使いましょう。