



目に良い生活を送ろう！



【正しい姿勢】

本を読んだり、ノートに文字を書いたりする時、タブレットやスマホ、ゲームなどを使う時に、目を近づけて見ていると、目の筋肉に負担がかかって、つかれやすくなり、視力の低下につながります。

背中をのばし、正しい姿勢をとることで、画面と目の距離が近くなるのを防ぐことができます。画面と目の距離は30センチメートル以上あけるようにしましょう。



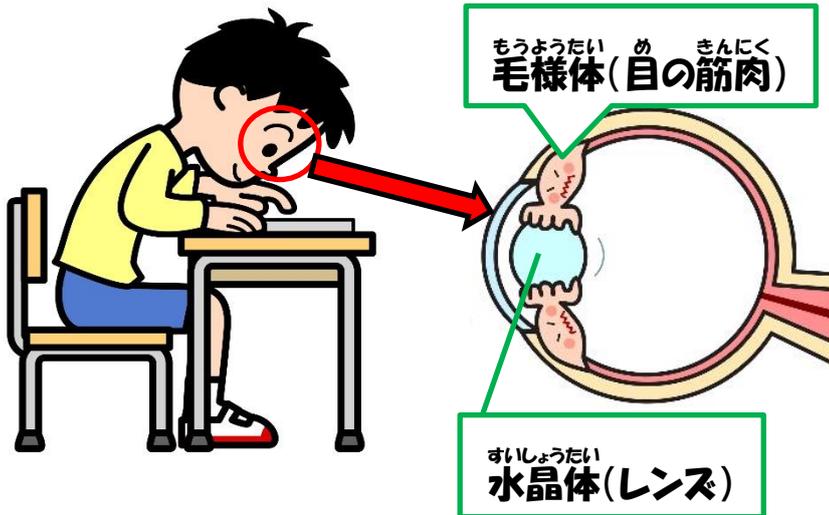
30センチメートルは手の平2つ分が目安だよ。
友だち同士で姿勢のチェックをしてみよう！

【参考文献】：公益社団法人 日本眼科医会『ギガっこデジたん大百科』

「近くを見る時」の目の中は…



目（眼球）の中には、水晶体とよばれる「レンズ」があり、毛様体とよばれる小さな筋肉が、水晶体の厚さを調節して、近くの物を見る時も、遠くの物を見る時も、くっきりと見えるようにしています。



近くを見る時、目の中にあるレンズ（水晶体）の厚さを調節するために、目の筋肉（毛様体）に力が入ります。そのため、近くを見つづけていると、目がつかれやすくなります。

本を読んだり、勉強をしたりする時、タブレットやスマホ、ゲームを使う時には、遠くの景色を20秒以上見たり、まばたきをしたりして目を休ませてあげましょう。

