

健康の日 11月

アイケア・スキル  
を身につけよう





スマホ・ゲーム・タブレットを  
どのくらい使っていますか？



じかん

きょり



きん  
きん  
×  
**近距離タブレット**



じかん

きょり

ちゆう じ かん  
**長時間タブレット**



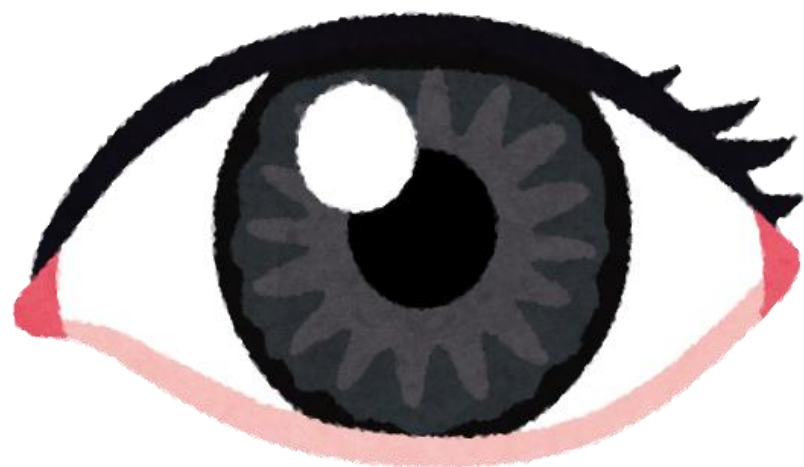
**アイケア  
スキル**

しかく

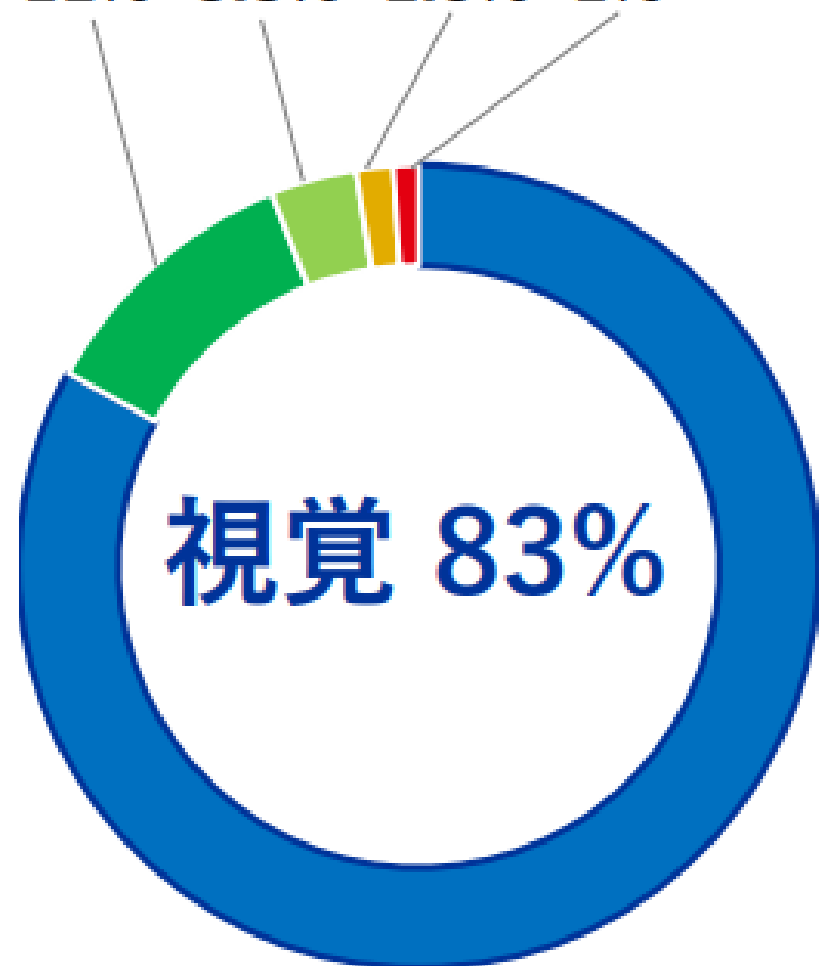
じょうほう

「視覚」から受け取る情報は全体の **83%**

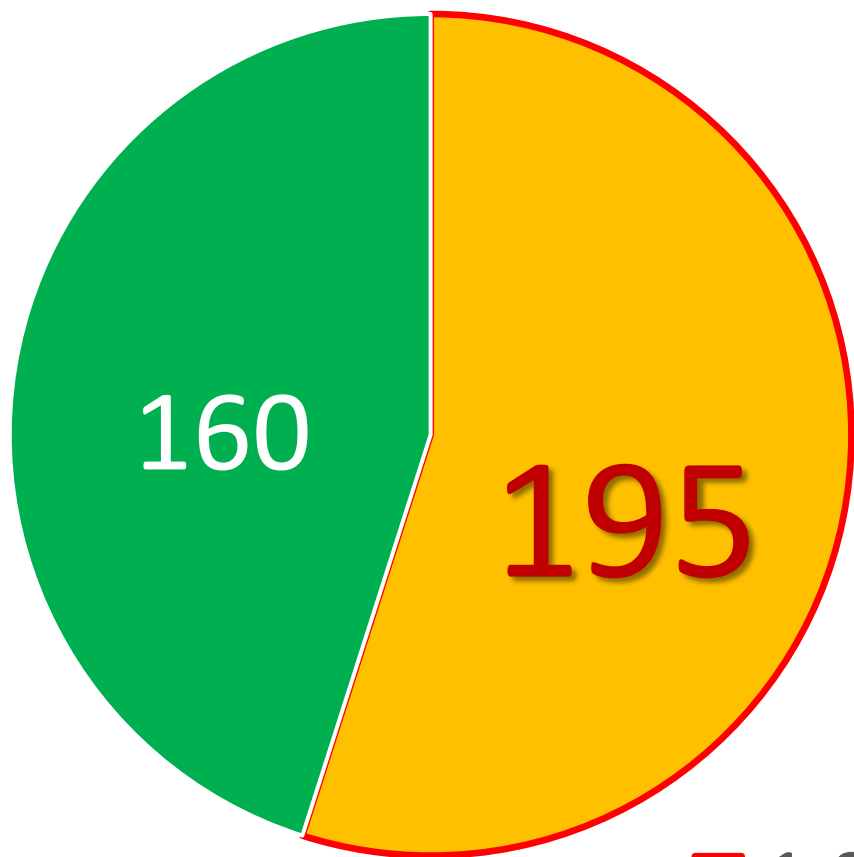
触覚 聴覚 嗅覚 味覚  
11% 3.5% 1.5% 1%



目（視覚）から多くの情報  
を受け取っています

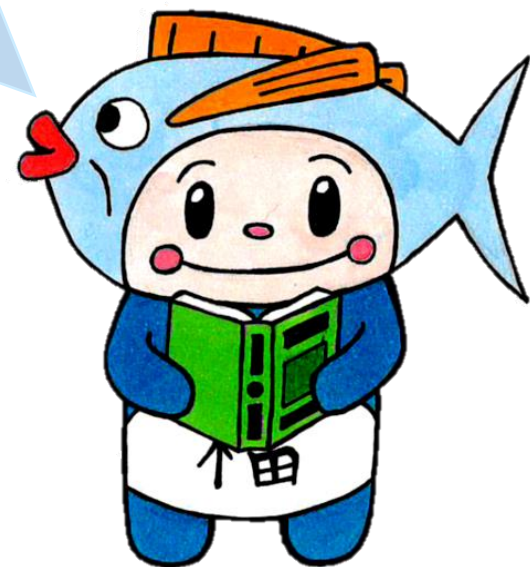


# 視力異常（1.0未満）の割合



- 1.0未満
- 1.0以上

視力1.0未満の人の割合は、**54.9%**で、福中生の半数以上が「**視力異常**」でした。



# タブレットと上手につきあうための

## 3つのアイケア・スキル

- 1 目とタブレットの<sup>きょり</sup>距離
- 2 まわりの明るさ
- 3 タブレットの利用時間



きょり

# 1 目とタブレットの距離

目とタブレットの距離を

**30 cm** 以上 はな 離すこと



チャレンジ!

ものさしがなくても かくにん 確認できる

ように自分の体や身の周りで

30 cmを探してみよう



手のひらは何cm?

2

## まわりの明るさ

明るさの単位は  
lux (ルクス)

学校でタブレットを使う時の

まわりの明るさは <sup>ルクス</sup>500 lux <sup>のぞ</sup>以上が望ましい



暗闇の中の、

寝ながらスマホは

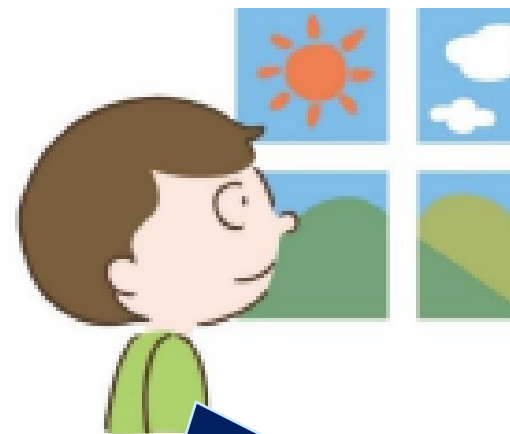


### 3 タブレットの<sup>りよう</sup>利用時間

タブレットの連続利用時間は **30** 分まで  
30分に1回は遠くを見て  
**20秒以上** 画面から目を<sup>はな</sup>離して休めよう

チャレンジ!

席から見える  
**遠く**の目印を決めよう

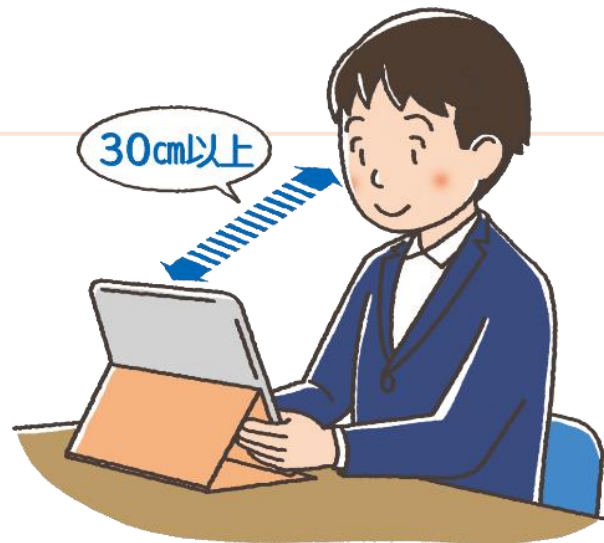


授業には集中しましょう!

# タブレットを使うときの5つの約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

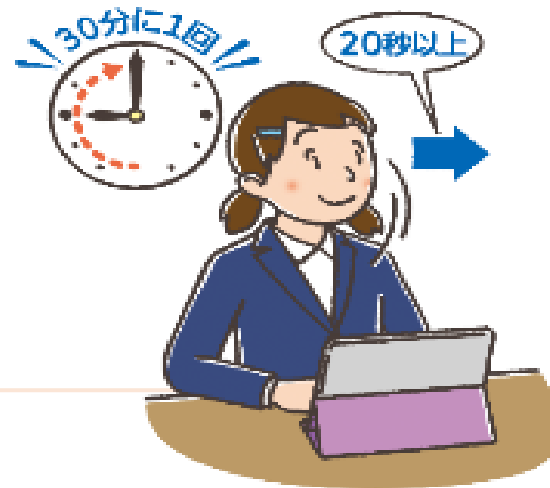
タブレットを見るときは、  
目を**30cm以上**、離しましょう。



# タブレットを使うときの5つの約束

- 30分に1回はタブレットから目を離す

30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましよう。





# タブレットを使うときの5つの約束

□ 寝る前にはタブレットは使わない

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からデジタル機器の利用は控えましょう。



# タブレットを使うときの5つの約束

## □ 自分の目を大切にする

時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



# タブレットを使うときの5つの約束

## □ ルールを守って使う

\* 30分使ったら1回中断する

\* 学校のタブレットは学習に関係ない  
ことに使わない など、

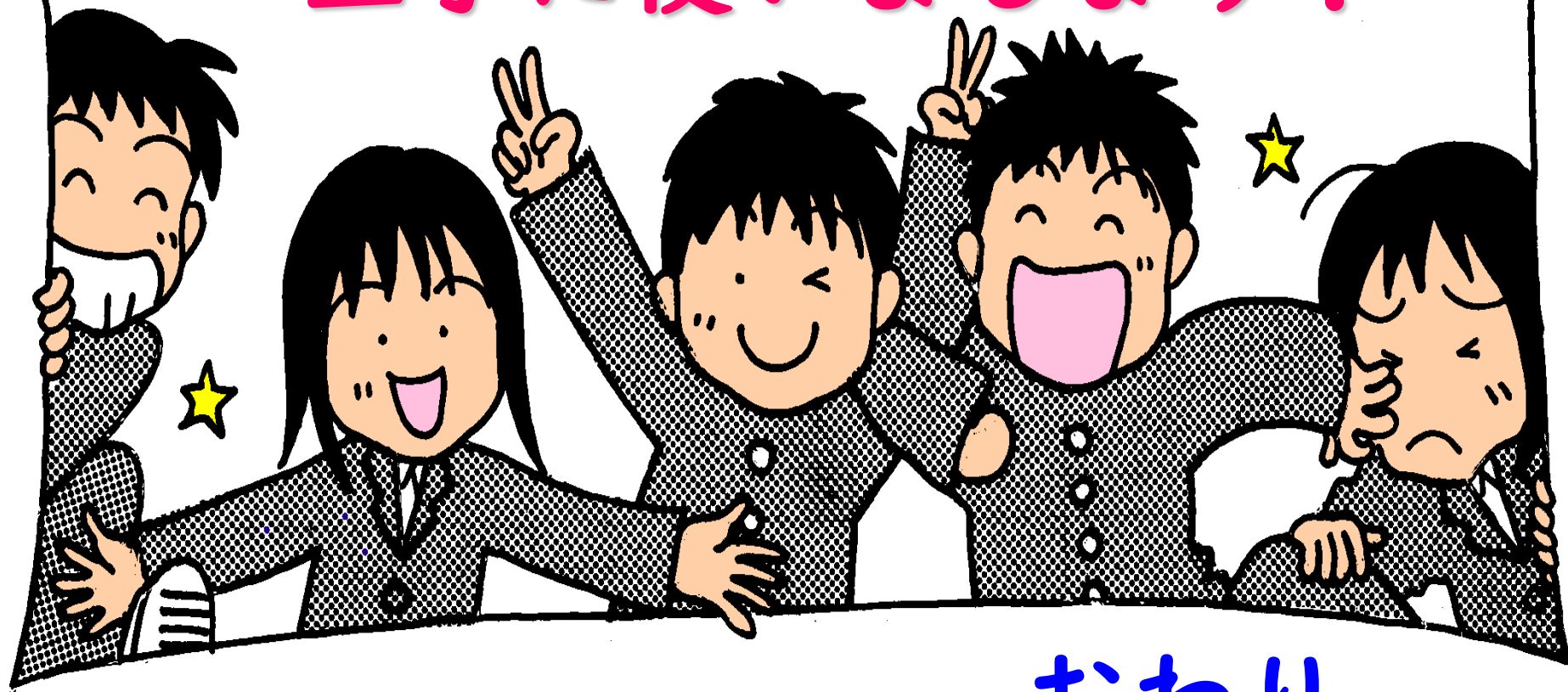
学校や家庭のルールを守って  
使いましょう。



アイケア・スキルを身につけて、



**デジタル機器を  
上手に使いましょう！**



おわり