

たんまつ つか まも  
~端末を使うときに、守ってほしいこと~

けんこう  
健康のために



め がめん きょり  
目と画面の距離



せんちめーとる  
30cm  
いじょう はな  
以上離そう

たいさく  
ドライアイ対策



め かわ  
目が乾かな  
いように、  
ときとき  
時々まばた  
きをしよう

め やす  
目を休める



ぱん かい  
30分に1回  
びょういじょう  
は20秒以上、  
いちばん とお かべ  
一番遠くの壁  
を見よう

かくど あか  
角度と明るさ



み とき  
見にくい時は、  
かくど がめん  
角度と画面の  
あか ちょうせい  
明るさを調整  
しよう

すいみん  
睡眠



ね じかん  
寝る1時間  
まえ  
前からは、  
つか  
使わないよ  
うにしよう