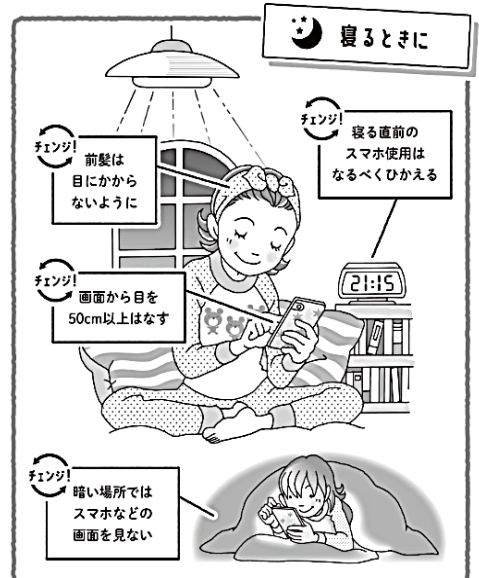


2学期が始まり、自宅でのオンライン授業で目が疲れている人も多いかと思えます。目に負担をかけすぎないようにするために、いくつか注意をしてみましょう。

## ①姿勢とタブレットなどの使い方に気をつけよう



オンライン  
がくしゅうちゅう  
学習中のタブ  
レットは、50  
cm以上離れて  
見よう



## ②意識してまばたきをしよう

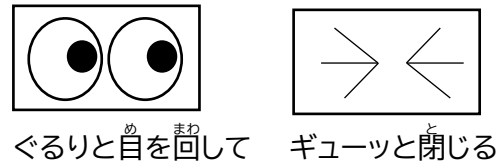
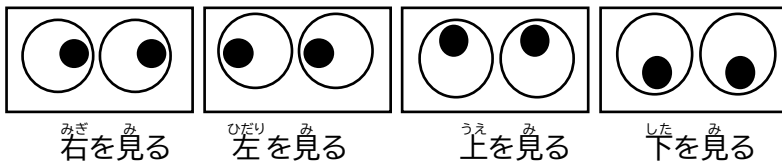
まばたきをすることで目の乾燥を防いでいます。まばたきは約3秒に1回のペースでしています。これが、読書をしているときは約6秒に1回、さらにパソコンを使っているときは約12秒に1回、人によっては2~3分に1回にまで減少するといわれています。

まばたきの回数が減れば、そのぶん涙が蒸発しやすくなるのでドライアイを引き起こします。そうなると角膜が傷つきやすくなり、視力が下がったり目に痛みがでたりします。意識してまばたきをしましょう

## ③目を休ませて、目の体操をしよう

目が疲れたら、目の体操をしよう。目だけ動かして体操しよう。

めをつぶってじっとしたり温めたり  
するのも効果がありますよ♪



## ④遠くにある緑の山や木を見よう

目をリラックスさせるために、ぼーっとしながら遠くにある緑の山や木を見ましょう