



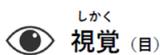
目の健康のために

デジタル端末と

上手につきあおう



「五感」って知ってる？



しかく 視覚 (目)



しよっかく 触覚 (手などの皮ふ)



ちようかく 聴覚 (耳)



みかく 味覚 (舌)



きゆうかく 嗅覚 (鼻)

みんな「五感」を使って生きている

体内時計(サーカディアンリズム)

メラトニンと光が1日のリズムを作っている



太陽	朝	昼	夕方
色温度	2700K	5500~12000K	2700K
影響	静けさ、落ち着き	活発、真やか	癒し、落ち着、休息

Copyright (c) 2012-2021 Lodi Co., Ltd. All Rights Reserved.

使い方の見直しポイント

使用時間



時間帯



使用する姿勢



デバイスの設定



使用時間



目が疲れてしまうので

連続使用時間は30分  
30分に1回は目を離そう

20秒以上遠くを見よう

時間帯



体内時計を整えるために

- ・寝る1時間前には 使わない
- ・日中、30分以上は屋外で遊ぼう・過ごそう

使用する姿勢 

自分の姿勢と5つのポイントを見比べよう



21  
文部科学省 (2018) 児童生徒の健康に留意しICTを活用するためのガイドブック

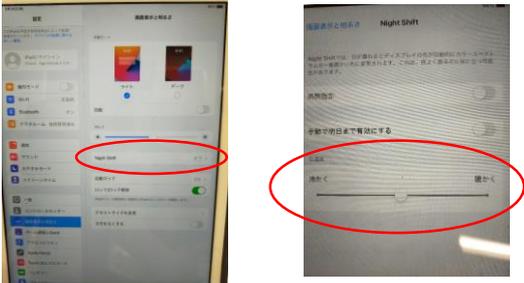
デバイスの設定  **ブルーライト対策**

モニターの明るさ(輝度・きど)を下げる



デバイスの設定  **ブルーライト対策**

モニターの色温度を下げる



まばたきストレッチを  
やってみよう

効果

- ・目の筋肉の緊張をほぐす
- ・眼球に涙をいきわたらせる (目の乾燥を防ぐ)

引用資料: ロート製薬

まばたきストレッチを  
やってみよう

- ①まばたき
- ②のの字(目をぐるぐる)
- ③上下左右
- ④天井ストレッチ (指先みつめて 天井みつめる)