

キミがコン
キミがたん

画面を見るときの正しい姿勢は？

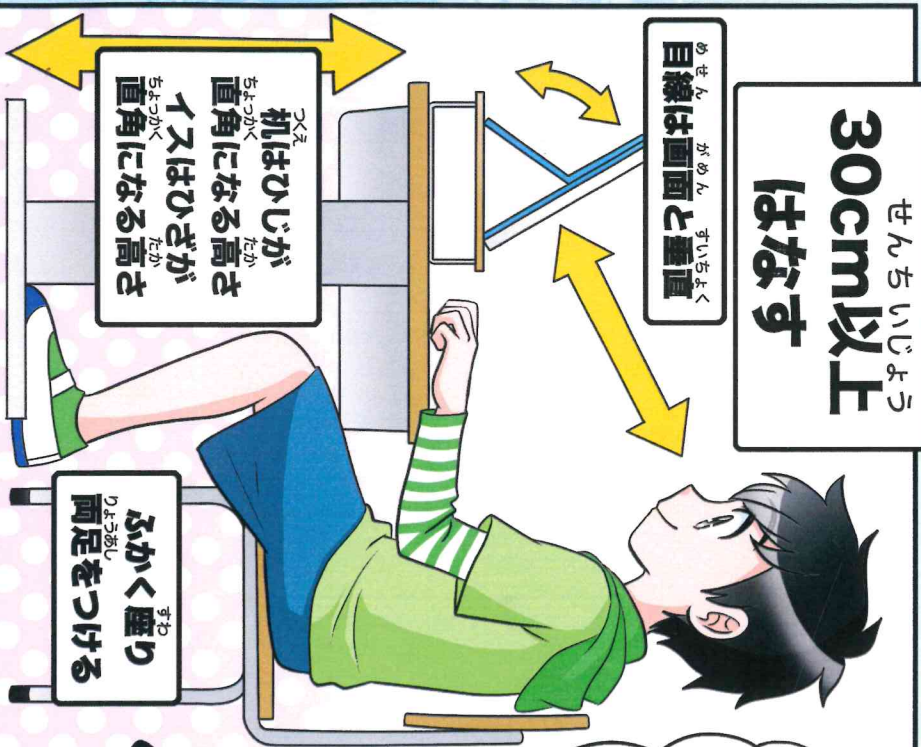
の巻



せんちいじょう
30cm以上
はなす

めせん
視線は画面と垂直

ツエ
机はひびが
直角になる高さ
イスはひざが
直角になる高さ



画面が見にくい時は
角度と画面の明るさを
調整しましょうね。

画面の高さにも
気をつけよう。



作画 さかもとまや

©日本眼科医会

やってみよう!

キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見てもらおう。

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課