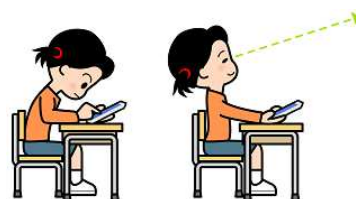


オンライン授業でのつかれ目をよぼうしよう



授業の開始前には、姿勢を確認しよう。



画面から 30 センチメートル以上はなす

机はひじが直角になる高さ

いすはひざが直角になる高さ

2 連続使用時間

タブレットを見続ける時間には注意しよう。

ノートを書く、本を読む、画面から目をそらして（目をつぶって）考える、などタブレットから目をそらす時間をとろう。

3 使用後には目を休める

★1時間の授業が終了するごとに



30秒間目をつぶる。

★一日の授業が終了するときに



3メートルほど先の遠くのを5秒間見つめる、次に手元を5秒間見つめる。こ

の、遠くと近くを交互に見つめる運動を合計1分間（6セット）行う。