

インターネットの知識

画面と目・しせい

目と体を大切に 使おう

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 「ねころんで 見る」「ときどき 遠くを 見る」「せすじを のばす」の 中
で、よくないのは どれですか。



動画で 見る
場面 3
「よいしせい」

- ② 目を 休める ために できる ことを ひとつ 言いましょう。



動画で 見る
場面 4
「目を 休める」

画面と目・しせい

目と体を大切に 使おう

① 「ねころんで 見る」「ときどき 遠くを 見る」「せすじを のばす」の中で、よくないのは どれですか。

ヒント よい しせいを 思い出そう。

答え 「ねころんで 見る」です。ねころんで 見ると、画面が 目に 近く なったり、しせいが くずれたり しやすいからです。

② 目を 休める ために できる ことを ひとつ 言いましょう。

ヒント 画面から 目を そらす ことを 考えよう。

答え たとえば「ときどき 遠くを 見る」ことです。