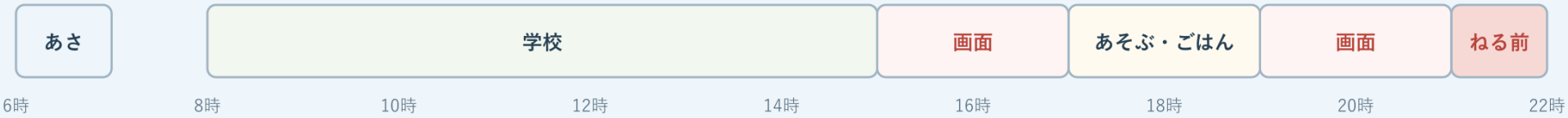
画面を見る時間と体（目・しせい・ねむり）

画面を長く見ると、体にどんなことが起きるのだろう

1日の画面の時間をふり返ろう（れい）



画面の時間が長いと、体にどんなことが起きるだろう

目

目がつかれる、
かわく

しせい

首や せなかが
まがったままになる

ねむり

ねる前の画面で、
ねむりにくくなる

こうしてみよう

- ✔ 時間を決めて、ときどき休む
- ✔ 休むときは、遠くを見る
- ✔ 画面から目をはなし、正しいしせいで
- ✔ ねる前は画面を見ない
- ✔ 外であそぶ時間もつくる
- ✔ こまったら家の人と決める

使う時間や場所は、家の人と話し合って決めよう（ネットやAIのマイルールづくり）。

※ 模式図。1日の時間はれい。体への影響は人によってちがう。