

タブレットの正しい使い方と健康について

タブレットを長時間、望ましくない姿勢で使用していると、視力低下や体の疲れにつながる恐れがあります。下の図を参考にして、休み時間などを使って、目や体の疲れをほぐす体操に取り組んでみましょう。

目の疲れをとる体操

目を上下・左右に動かすことで、目の周りの筋肉をほぐす体操です。

机の端を目で、ゆっくりと同じ速さで追っていきます。

目安は3周



天井を見るように！

目安は2回

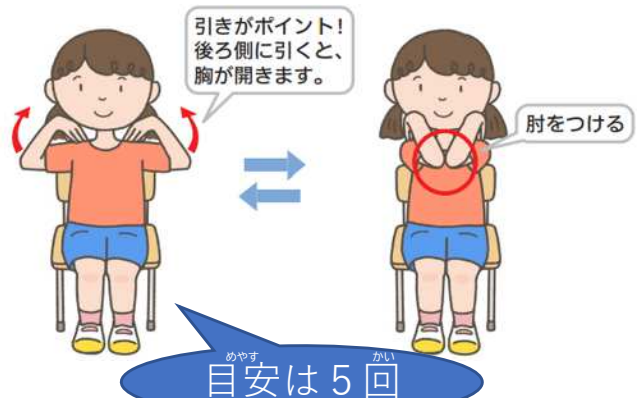


首や肩をほぐす体操

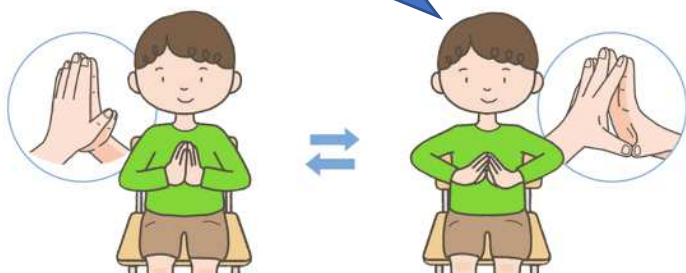
天井を見上げながら、手のひらを天井につけるように腕を伸ばします。同時に、首や背筋なども伸ばせます。

首や肩をほぐす体操

- ①腕を真横に伸ばし、ひじを曲げ、手は軽く肩に付けます。
- ②左右のひじを体の真ん中でつけて、元に戻します。



目安は5回



指や手首をほぐす体操

- ①指をのばし、手のひらをしっかりつけます。
- ②手のひらをパカッと開きます。指先は離さないよう、つけたままにしましょう。