

キラキラパッチリ 1分たいそう



タブレットで学習する前後に、目が疲れたと思ったときに目の体操をしてみましょう。

目の動きや向き		回数
	ウォーミングアップ 目を閉じる→ひらくをくりかえす。 通常のまばたきより、ゆっくり行う	10回
	グーパーじゃんけん 目を大きく見ひらく（パー） 目をぎゅーっと閉じる（グー）	ひらく・閉じるで1回 それを5回行う
	目玉ジャンプ：上 目をジャンプさせるように上に向けて そのまま5秒キープする	5秒
	目玉ジャンプ：下 目をジャンプさせるように下に向けて そのまま5秒キープする	5秒
	目玉ジャンプ：右 目をジャンプさせるように右に向けて そのまま5秒キープする	5秒
	目玉ジャンプ：左 目をジャンプさせるように左に向けて そのまま5秒キープする	5秒
	目玉踏切 目玉を踏切の信号のように左右に素早く動かす。	10回
	しずかに そつと目をとじておしまい。 一度大きく深呼吸をしましょう。	

3つの**50**のおきて

IT機器は…

- ① 必ず**50 cm**以上離れて見る
- ② **50 cm**離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは**50分**以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。