

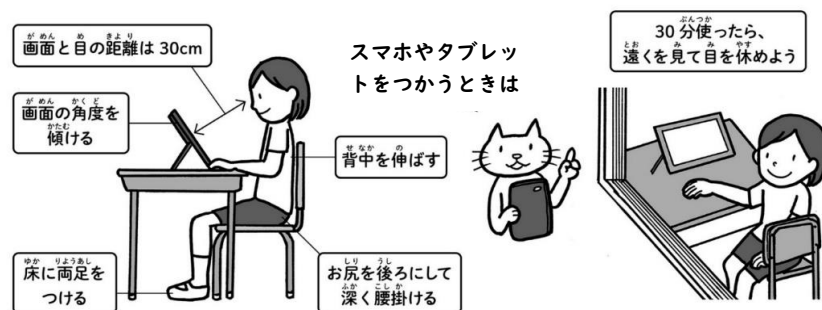
# ゲームやスマホの使い方を見直してみよう！



「頭がときどき大きくなる。」「肩や首がこる。」「ぼやけて見える。」「朝すっきり起きられない。」もし「自分に当てはまるな。」と思ったら、要注意！ゲームで長時間遊んだり、夜遅くまでスマホを見ていたりしていませんか？目の使いすぎは、視力低下や肩こりの原因になります。

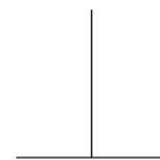
目の疲れや肩こりは、頭痛の原因にもなります。さらに、ゲームやスマホなど強い光を寝る前に見ると、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなることもあります。夜遅くまでやっていれば睡眠時間はさらに短くなってしまいますね。朝起きた時に「まだ寝ていたい。」「学校に行きたくない。」とまらないように、**まずはしっかりと眠る時間を確保しましょう。**学校の用意や宿題、習い事の時間を考えると、学校のある日はどのくらいゲームやスマホを使えるかな？

意外と短いかもしれませんね。でも、「楽しみのために早く宿題を終わらせてしまおう！」とか「もっとやりたいけど、明日も学校だしもう寝よう。」と自分でコントロールできるようになったらカッコいいですね。「まだ自分にはむずかしいかな・・・。」という人はおうちの人とルールを決めて少しずつ頑張ってみましょう。

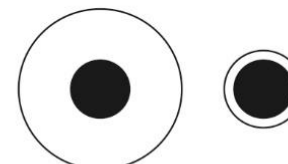


## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

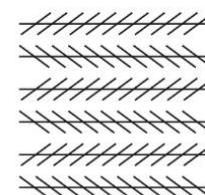
**A** タテの線とヨコの線は同じ長さ？



**B** まん中の●は同じ大きさ？



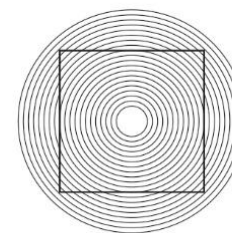
**C** 長いヨコの線はすべてまっすぐ？



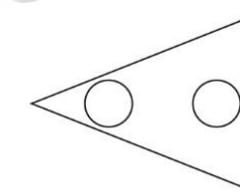
**D** 3本のヨコの線は同じ長さ？



**E** □はゆがんでいない？



**F** 2つの○は同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

**見るときの注意**

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休けいをとりましょう。