

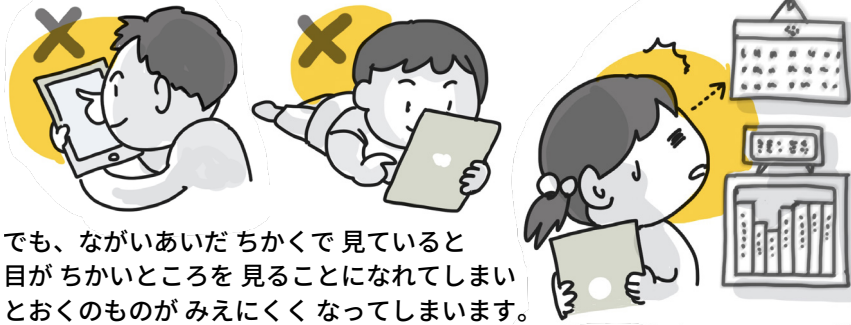
うちのくらしのーと



タブレットを見ていたら、
目がわるくなる！って
しかられちゃった…。見たらダメなの？

あっ、それはね…

タブレットはたのしいですね！



でも、ながいあいだちかくで見ていると
目がちかいところを見ることになれてしまい
とおくのものが見えにくくなってしまいます。

タブレットを ながく たのしく つかうためには

しせいよくすわって
すこしはなしてみましよう。

そして、15分に1かいは
目のきゅうけい！



空をながめて くもの うごきを見たり
とおくの 木やビルを見たりすると
目がやすまります。

そとが見られないときは

目をつむってやすんだり たちあがって たいそうしたりしてね。

目をとじて
うたったり、
100までかぞえたり
してみよう

