



今日はメディアコントロールデーです

毎月13日は、しらかし台小学校の「メディアコントロールデー」です。

梅雨時期に入り、屋内で過ごすことが多くなる時期です。必然的にメディア（ゲーム機、スマートフォン、タブレット端末）に触れる機会も増えてきます。本格的な梅雨になる前に、メディアとの付き合い方について考えてみてはいかがでしょうか。

メディア豆知識②「スマホ内斜視」

1 スマホ内斜視とは

スマホ内斜視の正式名称は「急性内斜視」です。急性内斜視は、スマートフォンやタブレット端末、小型ゲーム機などを長時間見ていることで発症するので、スマホ内斜視と呼ばれています。

急性内斜視が起こるしくみ



2 スマホ内斜視の2つの症状

- ①物が二重に見える。
- ②寄り目になる。



3 スマホ内斜視の予防方法

- ①スマートフォンを見るときは、目から30cm以上離す。
- ②ゲームやスマートフォンは、「1日〇時間まで」と決める。
- ③10分～20分に1度は休憩して、遠くを見てリフレッシュする。

[しらかし台小学校ホームページ](#)

検索

