

集中して読み書きが出来る！

「見る環境」は「正しい姿勢」から 気を付けよう！目の使い方

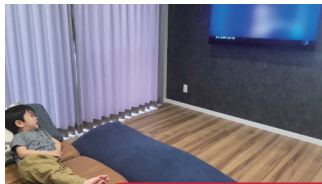
読む・書く・見る ときは

イスに座り、机・テーブルについてから

床やソファで寝ころびながら…ごはんを食べながら…など、無理な体勢で見ないようにしましょう。



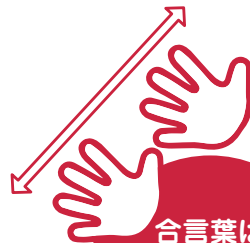
× 寝転んで見ないでね！



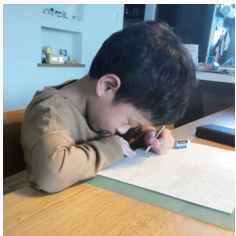
× 寝転んで見ないでね！

読むとき、書くときには 本やノートなどから
本人の手のひら 2 つ分以上の距離を
確保して読み書きしましょう。

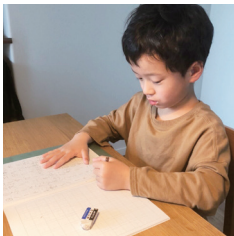
時間が経ったり、集中すると最初の姿勢のキープは難しいので、時々「パー1つ分になってるよ」とか「パー2つ分だよ」と声をかけたり、休憩を入れたりするのも良いと思います。無理な体勢で見ないようにしましょう。



合言葉は
「パー2つぶん」
いつもこのポーズで
確認しましょう！



× 近すぎるよ～！！



○ 正しい姿勢と距離



TV を見る ときは

1.5 ～ 2m 離れて、なるべく画面中央に座り 目線が画面と同じ高さになるようにしよう。

TV に向かう位置もヨコ目にならぬよう、

下から見上げるようにならぬよう注意します。

「パパはここ！、ママはここ！」とお子様を真ん中に挟んで「〇〇ちゃんはこちら。一番良い席だよ！いいなあ」と座る位置を決めるのも工夫の一つです。



× ヨコ目で見ないでね！



× 下から見ないでね！



真ん中は
お子様の
特等席

○ 正面に座って見てね！

気になるしぐさがあれば、早めに眼科を受診しましょう！



正しい姿勢でみているのに、「目を細めて見ている」や「しかめ面しながら見ている」「横目で見ながら書いている」などあれば、お近くの「みるみる手帳を活用してる眼科」やかかりつけの眼科を受診し、相談してみてください。