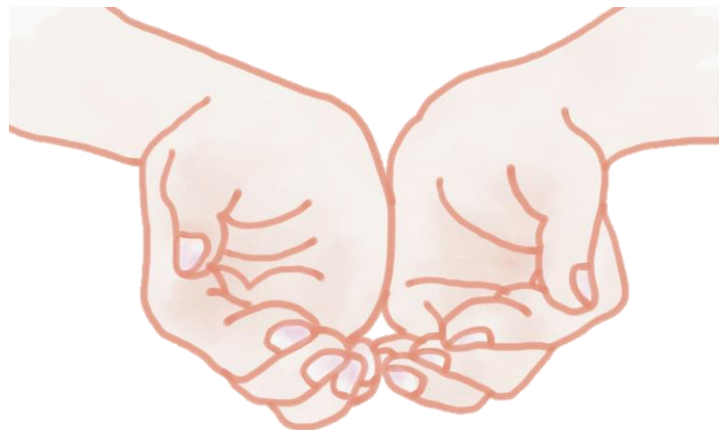


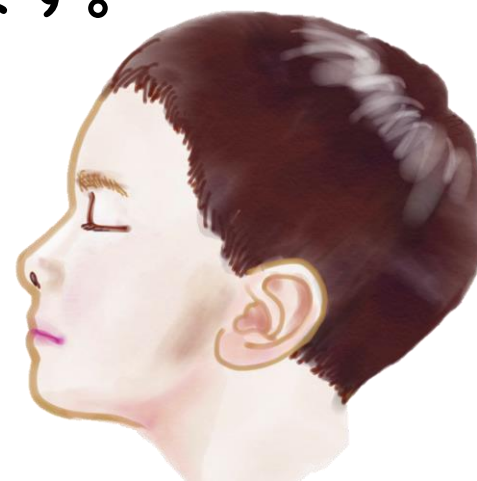


# ドライアイを防ぐために

① <sup>みず</sup>水をすく<sup>て</sup>う手にします。



② <sup>め</sup>目を閉<sup>と</sup>じます。



③ くぼ<sup>かしよ</sup>めた<sup>め</sup>箇所<sup>うえ</sup>が<sup>く</sup>目の上<sup>て</sup>に来る  
ように手をおきます。



④ <sup>せんせい</sup>先生<sup>びよう かぞ</sup>が20秒数えます。くぼ<sup>かしよ</sup>め<sup>あたた</sup>た<sup>め</sup>箇所<sup>ふたん</sup>が温まり、目の負担<sup>かる</sup>を軽くします。  
<sup>いちにち</sup>1日に<sup>すうかい と</sup>数回取り組<sup>く</sup>むと<sup>よ</sup>良いで  
しょう。



-先生方へ-

これらは、下記の資料を参考に作成していますので、詳細についてはこちらをご確認ください。

### 【参考資料】

- 「とっとりICT活用ハンドブック」
- 「GIGAスクール構想の下で整備された1人1台端末の積極的な利活用について(通知)」
  - (別添1) GIGAスクール構想 本格運用時チェックリスト
  - (別添2) ICTの活用に当たっての児童生徒の目の健康などに関する配慮事項