

# スマートフォン、目に優しい使い方

## 1.提案したきっかけ

(1) 経験：真っ暗の場所でスマートフォンを見たら目が悪くなる、暗いところでスマートフォンの画面を明るくし過ぎても目が悪なると言われた スマホを近くで見すぎて、実際に目が悪くなった 調べて分かったこと：

(2) 解決したい課題 スマートフォンを見すぎて目が悪くなったり視力低下する子供を減らす

## 2. 提案

具体的な提案内容

(1) スマホを近くで見すぎない

(2) 暗いところでスマホを見ない

効果

(1) スマホを近くで見すぎないことで、**視力低下の予防や眼精疲労の軽減、さらに頭痛や肩こりの解消など全身の健康を守るメリット**があります。

(2) 暗いところでスマホを見ないことで、「**眼精疲労の予防**」「**睡眠の質の向上**」「**ドライアイや視力低下の防止**」の3つのメリットがあります

### 3. まとめ

スマートフォンを近くで見たり暗いところで見ると、目が悪くなるので、スマホを見る時は、ブルーライトをカットして、ナイトライトにするといい。でも極力暗いところを見るのはやめたほうがいい。つまり、スマホとはある程度の距離を取り、明るいところを見るのが一番いい