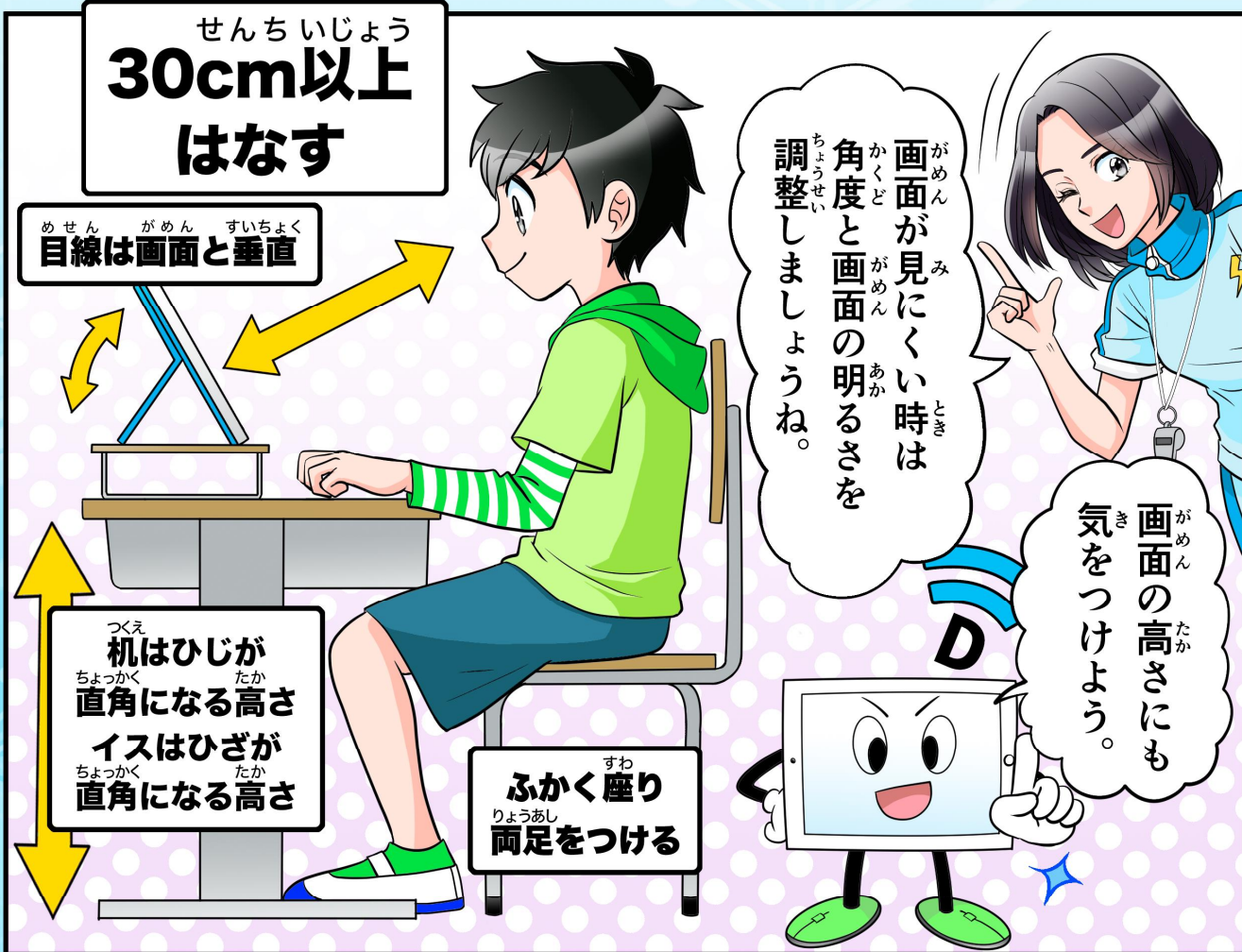


ギガッコン  
デジたん!

# 画面を見るとき 正しい姿勢は?

の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会

やってみよう!

キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな?  
お友達に見てもらおう!そしてキミも見せてあげよう。

企画・制作



公益社団法人  
日本眼科医会  
JAPANESE OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

協力



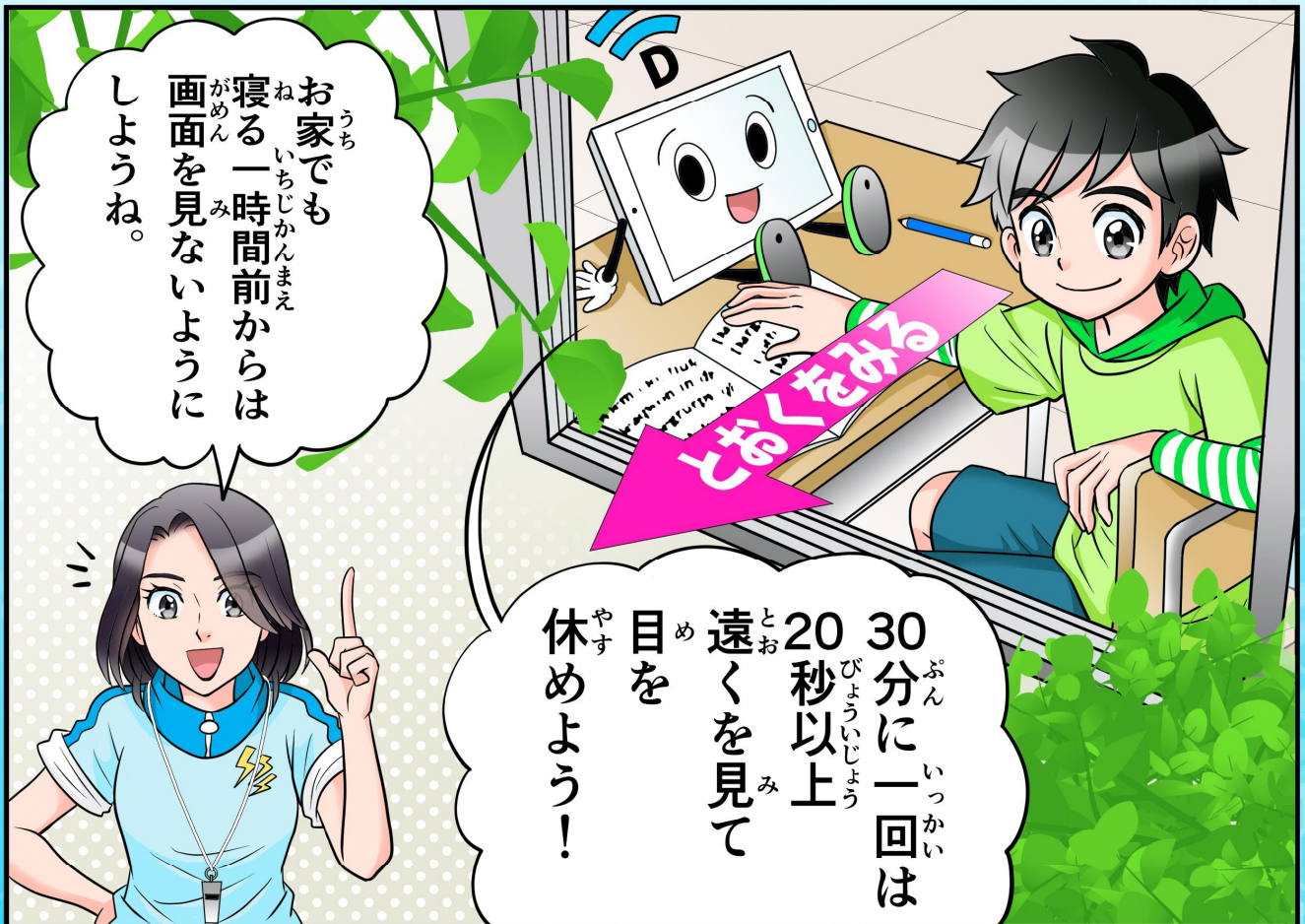
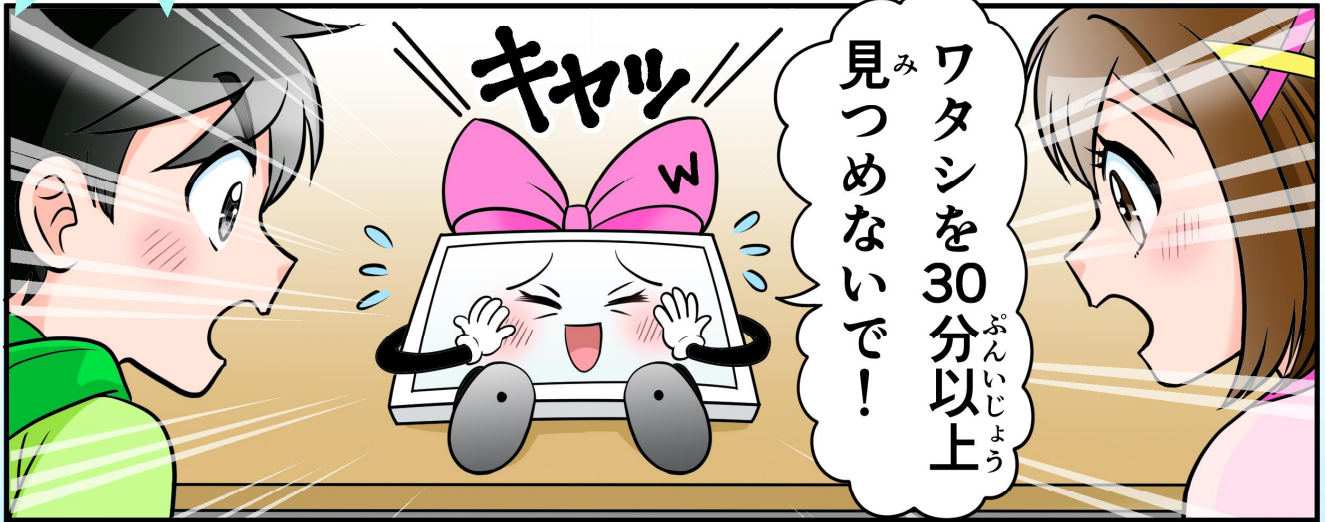
文部科学省

初等中等教育課程改善部・児童課

ギガッコン  
デジたん

ボクたちを「30分」  
みたら「20秒以上」  
目を休ませよう！

まは  
の巻



作画 せがらとまや

©日本眼科医会



調べてみよう！

パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作



公益社団法人  
日本眼科医会

協力



文部科学省

若狭中級学校保健指導員 菅原 雅

ギガコン  
デジタルたん

# みんなにやさしく！ わかりやすい色の工夫の巻

色の感じ方は  
人それぞれ。

ホチッ

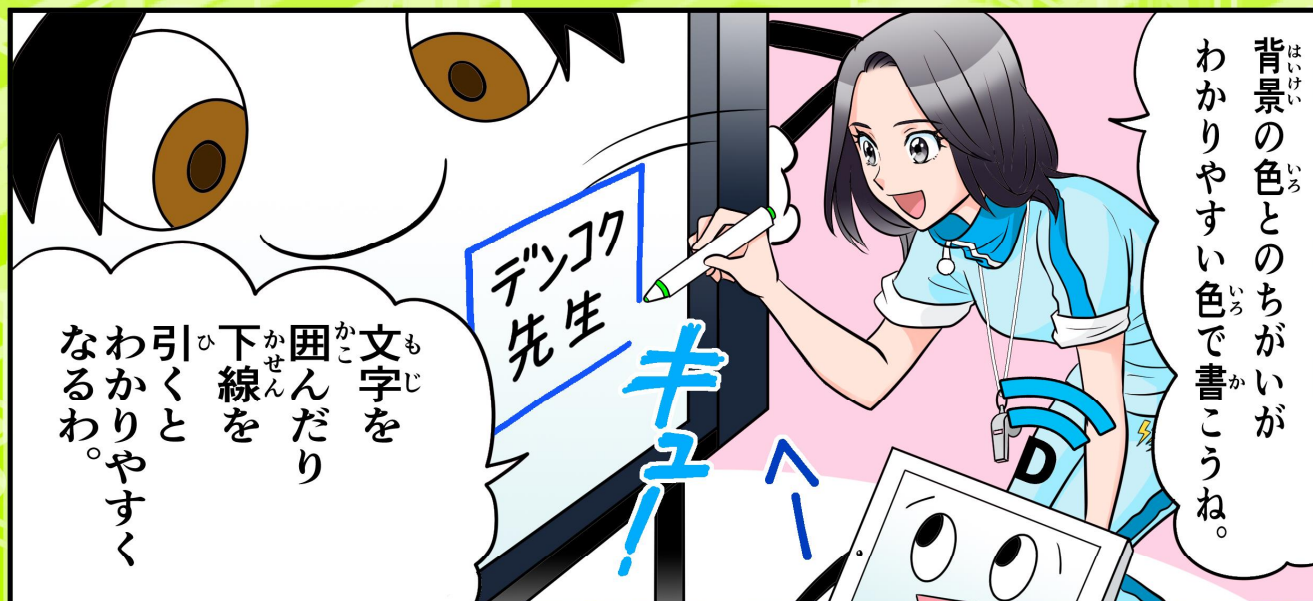
先生たちも  
色の「組み合わせ」  
や「使い方」を

勉強してたくさんの  
色を使わないように  
工夫をしているんだ。

そうなんだ。

ホアスト

デジタルたん



背景の色とのちがいが  
わかりやすい色で書こうね。

文字を  
囲んだり  
下線を  
ひくと  
引くと  
わかりやす  
くなるわ。

デンコク  
先生

キエ

作画 さかもとまや

©日本眼科医会



調べてみよう！

みんながわかりやすい「色の組み合わせ」や「使い方」を調べてみよう！

企画・制作



公益社団法人  
日本眼科医会  
NIPPON OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY OF JAPAN

協力



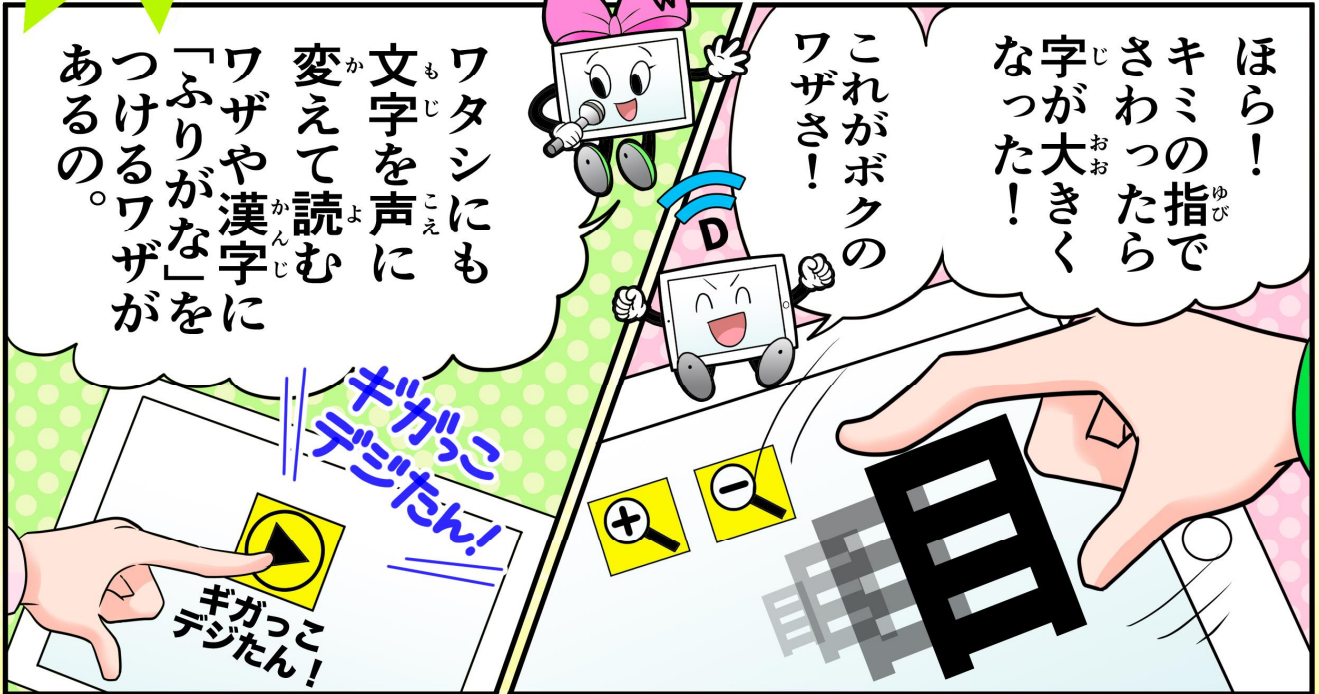
文部科学省

初等中等教育課・教育部

ギガッコ  
デジたん!

# デジたん!とわいワイの ステキなワザはこれだ!

の巻

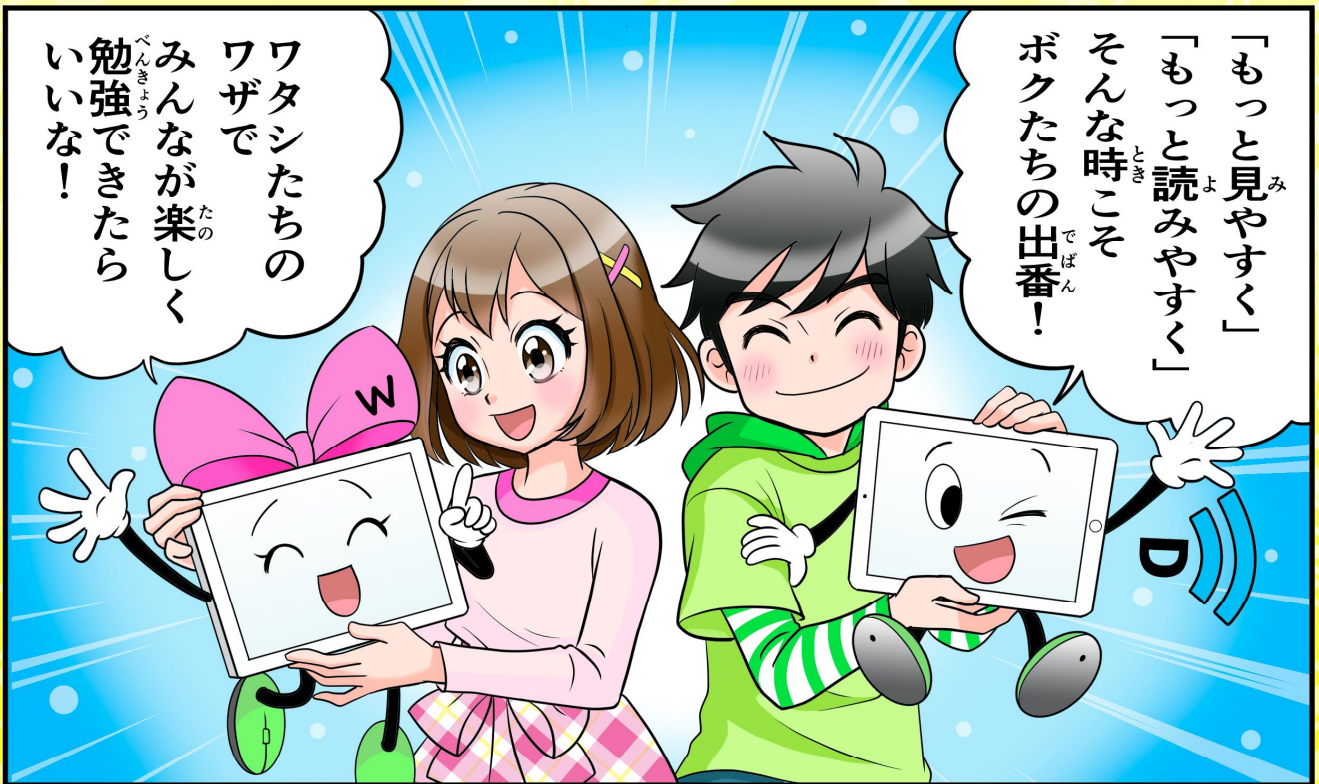


ワタシにも  
文字を声に  
変えて読む  
ワザや漢字に  
「ふりがな」を  
つけるワザが  
あるの。

ほら!  
キミの指で  
さわったら  
字が大大く  
なった!  
これがボクの  
ワザさ!

ギガッコ  
デジたん!

ギガッコ  
デジたん!



ワタシたちの  
ワザで  
みんなが楽しく  
勉強できたら  
いいな!

「もっと見やすく」  
「もっと読みやすく」  
そんな時こそ  
ボクたちの出番!

作画 さかもとまや

©日本眼科医会



調べてみよう!

デジタル教科書には、他にどんな使い方や工夫があるといいか、  
みんなで調べて考えよう!

企画・制作



公益社団法人  
日本眼科医会

協力



文部科学省

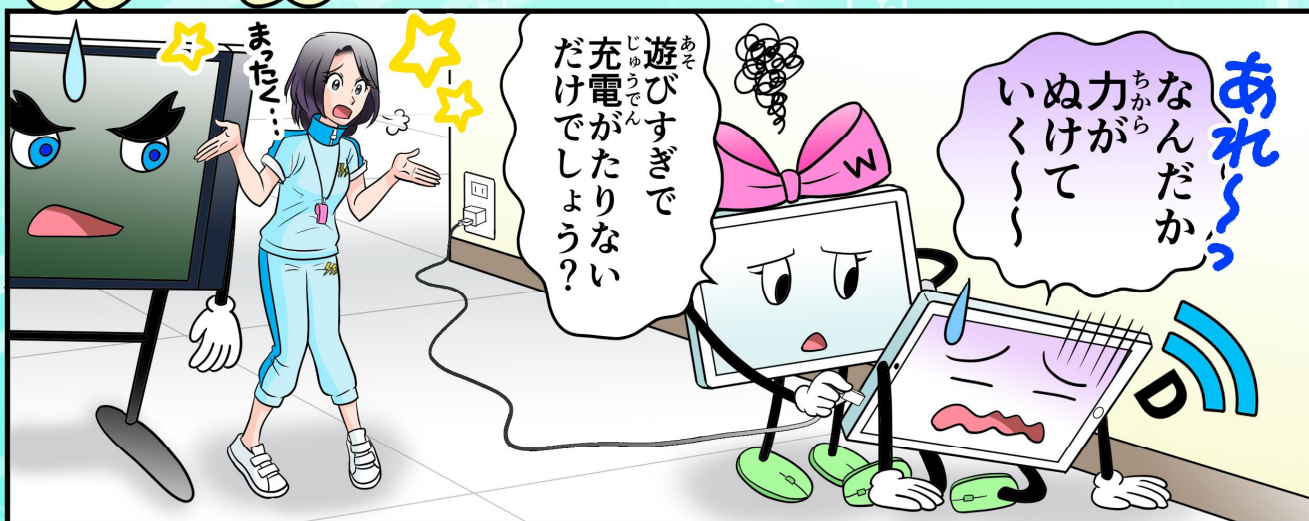
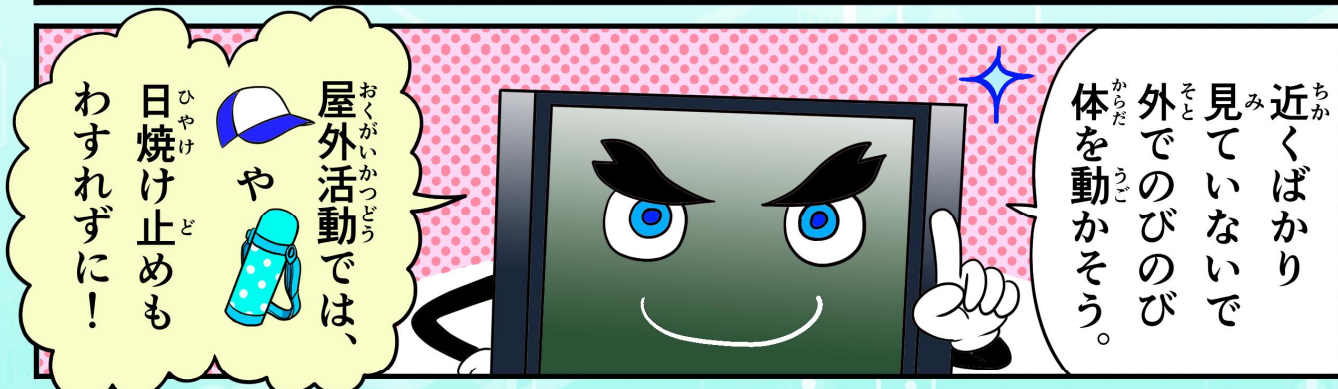
第1回全国教科書検定委員会 委員

ギガココ  
デジたん!

# みんなと一緒に外で のびのび体を動かそう!

まーはのまー

(しがい線と熱中症には気をつけてね!)



作画 さかもとまや ©日本眼科医会

**調べてみよう!**  
建物の外ですぐすることは、近視の進みをおさえると言われています。では、「近視」ってなんだろう? 近視はどのように進むのかな? そして「太陽と紫外線」「熱中症」も調べてみよう!