

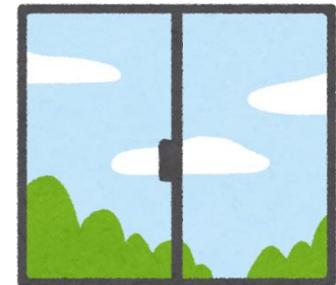
目とからだの休憩タイム



授業等でchromebookを使用する場合、授業の最後に次の活動を取り入れてみましょう。

- ①一度姿勢を戻して、外の景色の方へ体ごと向けて座ってください。

※首だけ横を向くことがないようにしてください。



- ②外の景色を20秒間見ながら、肩を前に5回、後ろに5回まわしてください。



* 授業以外でも、意識して目を休めたり、肩回しをする習慣をつけましょう。