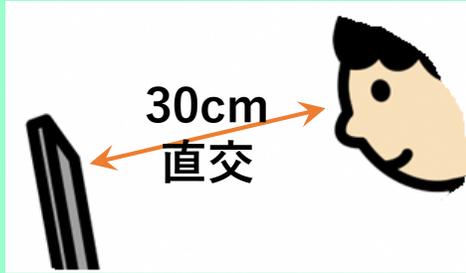


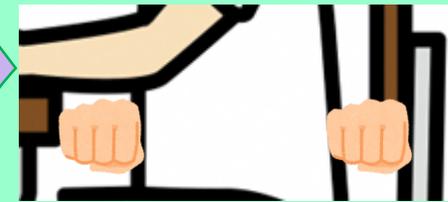
# 「グー・ペタ・ピン NEO」～令和の常識～



画面と顔は30cm以上離そう  
画面と視線は直交させよう  
20～30分使ったら目を休めよう



背中を伸ばして  
座ろう  
だんだん背中が丸く  
なるよ  
気付いたら…ピン!



お腹と背中の間には、握りこぶし一つ分の隙間を  
空けよう

足の裏は地面に  
ピタ!  
足裏付けて  
地に足付けて

