

デジタル画面を30分見たら 20秒以上遠くの〇〇を見よう!



Q A Q 遠くって、どのくらいの距離を見ればいいのか？
A 6メートル以上遠くのものを見ると、目が休まると言われているよ。せまい室内や家の中では、最低でも2メートルより先のものを見て、目を休めよう。

遠くの
マホルメ眼科を
見よう!

リラックス
して20秒以上

遠くを
見ることで
目のピントを
合わせる力が
ゆるんでリラックス
できるんだ

近視や
目の疲れに
気をつけようね

すっごい
視線!
なんだ
これは!

マホルメ眼科

GIGAエージェント/ティム

GIGAエージェント/アンゴ

マホルメ眼科

マホルメ先生

〇〇にあてはまる
だれもがわかりやすく
見えやすい場所を
みんなで見つけましょう

30分
画面を
見たら1回は

目を休めるために
遠くの〇〇を見よう

ではみなさん
発表して
ください

マホルメ
眼科

マホルメ先生の
看板

では
今回の〇〇は
圧倒的多数で

マホルメ眼科
まさこ下

オワイド
デンコク

校庭の向こうに
見える
マホルメ眼科の
看板に決定!

マホルメ先生



↑ 全エピソードはこちらから

かんが 考えてみよう! きょうしつ なか 教室の中での〇〇はどこかな? できるだけ遠いところを考えてみよう。家で〇〇も、家族みんなで話し合ってみよう。

©2021日本眼科医会