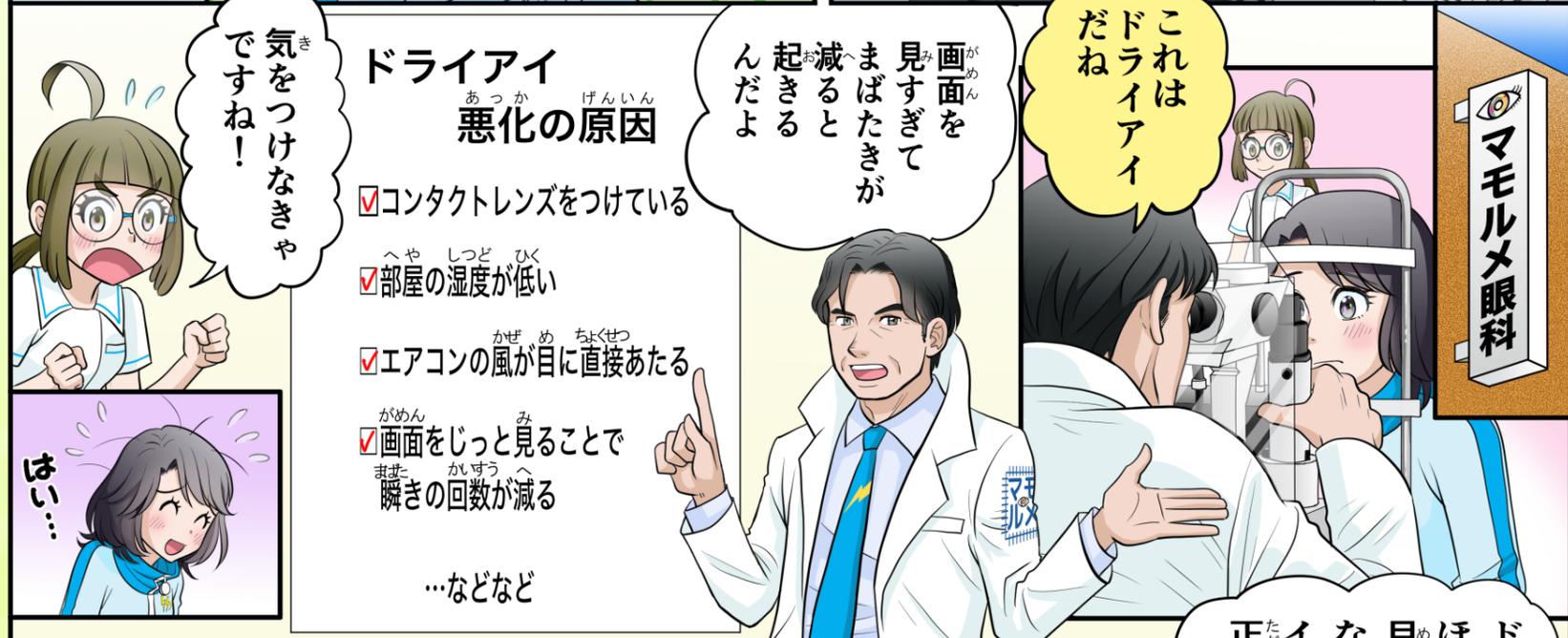


ギガココ デジたん

先生だってドライアイになる！ 画面を見る時は多めにまばたきを！



＊参考…厚生労働省 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン

作画 さかもとまや

©日本眼科医会

調べてみよう！

ドライアイの他に「目の疲れ（眼精疲労）」もあるかも。どんな症状があれば、目を休めた方がいいか調べてみよう。