

デジタル画面を見る時は



しせい ただ がめん め せんち いじょう はな
姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

ぶん かい びょう いじょう とお み め やす
30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

め かわ
目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

やす じかん め やす あか おくがい うご
休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん み
寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

全エピソードは
コチラから



デジタル時代の
子どもの目を守る！

目の健康啓発マンガ

ギガッコ
デジたん

©2021日本眼科医会

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省

初等中等教育局健康教育・食育課