

がめん み とき
デジタル画面を見る時の

いつ ころえ
五つの心得

目の健康啓発マンガ

デジタル時代の
子どもの目を守る！

ギガッコ
デジたん

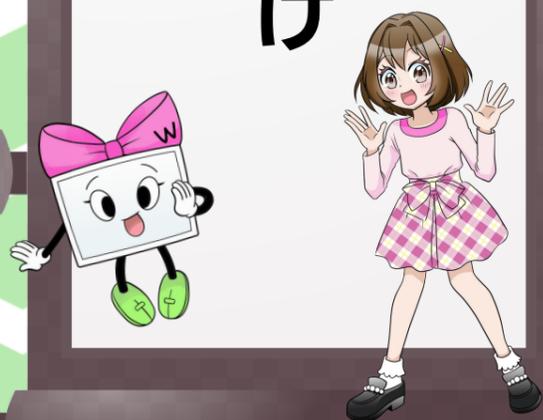
©2021日本眼科医会



め
目とからだ
そと
外でのびのび
けんこう
健康だいじ



めい
文字拡大
じゆう
自動で読みあげ
わざ
技を知る



わ
わかりやすい
いろ
色と工夫で
もじ
文字を書く



さんじゅうぶん
三分画面を見たら
め
目を休め
にじゅうにじゅう
二〇秒以上、遠く見る



がめん
画面と目
さんじゅうせんち
三〇センチ以上はなして
しせい
姿勢よく



全エピソードは
コチラから



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