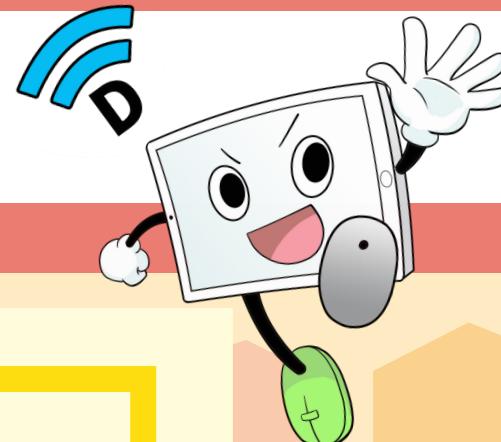


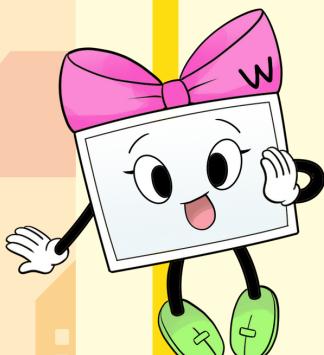
いえ
家で

デジタル端末を使う時は



しせい たんまつ つか とき
姿勢を正して、
画面から目を30cm以上離しましょう。

30分画面をみたら1回は、20秒以上
遠くを見て、目を休めましょう。^{*1}



め かわ
目が乾かないように、よくパチパチと
まばたきをしましょう。



きゅうじつ あか おくがい うご
休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。^{*2}



ね じかん まえ がめん
寝る1時間前からは、画面をみないように
しましょう。

いえ
あなたの家のデジタルルールは?
ココに書いてみてね!



全エピソードは
コチラから



保護者の方へ

- *1 窓越しに見える遠くのものや、屋内でも6m以上の距離のところに視標をおきましょう。
6mの距離がとれない場合は、最低でも2mを超える距離に視標をおくことをおすすめします。
- *2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。
日陰でも構いません。紫外線対策（帽子や日焼け止めクリームなど）、熱中症対策を忘れずに。



目の健康啓発マンガ
**ギガココ
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



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課