

いえ

家で

デジタル端末を使う時は

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



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。



休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。*2

寝る1時間前からは、画面をみないようにしましょう。



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。



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