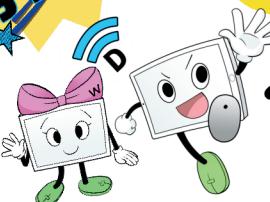


ギガコーン
デジたん

進む近視をなんとかしよう



作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたいペ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日本眼科医会HP
子どもの目



日本医師公認マスコットキャラクター
めめペん
©2024日本眼科医会

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かけでもいいのよ！

