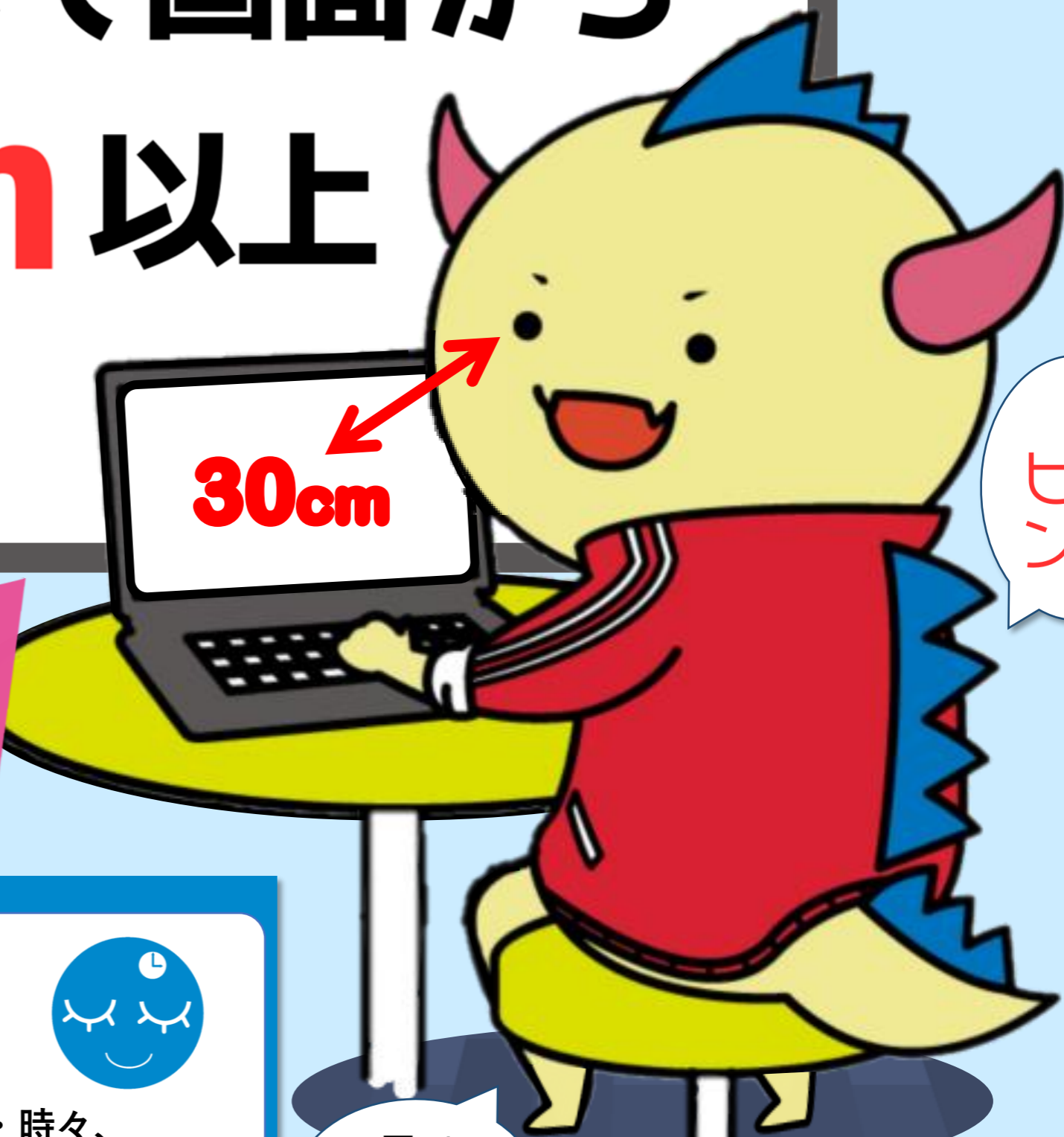


# 姿勢を正して画面から 目を30cm以上 離そう！



背中  
は  
ピン

画面が見にくい時は  
角度と画面の明るさを  
調整しよう。

顔を近づけすぎると  
目が疲れやすくな  
るよ。

足は  
ペタタン

## 目の健康 を守る 3箇条



  
・姿勢を  
よくしよう！

  
・規則正しい  
生活をしよう！

  
・時々、  
目を休めよう！

【参考文献】 「目の健康啓発マンガ ギガっこデジたん！」 (公財) 日本眼科医会