

目がかわかないように よくパチパチとまばたきをしよう

目の健康 を守る 3箇条



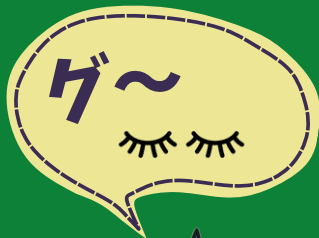
・姿勢を
よくしよう!



・規則正しい
生活をしよう!

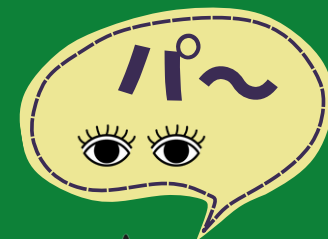


・時々
目を休めよう!



画面を見る時間が長いと
目の乾き(ドライアイ) や
目の疲れ (眼精疲労)

が起きやすくなるよ!



あてはまる人は要注意!!

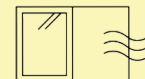
ドライアイの悪化の原因

- ✓ 画面をじっと見ることで
まばたきの回数が減る
- ✓ 部屋の湿度が低い
- ✓ エアコンの風が目直接当たる
- ✓ コンタクトレンズをつけている
など



こんなことに気を付けて!!

- ✓ よい姿勢
- ✓ 長時間見続けず ▶ こまめに休憩をとる
- ✓ まばたきを多めに!
- ✓ 換気をする (乾燥対策)



換気は
感染対策にも
なるね!