

め 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!

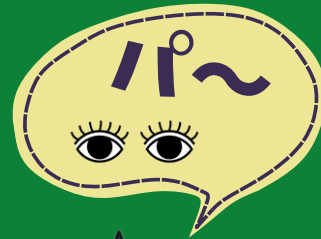


がめん み じかん なが
画面を見る時間が長いと

め かわ
目の乾き(ドライアイ) や

め つか がんせいひろう
目の疲れ(眼精疲労)

お
が起きやすくなるよ!



ひと ようちゅうい
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^{かぜ}に直接あたる
- ☑ 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
- ☑ 長時間見続けない ▶ 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!