

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!



デジタル画面を30分見たら 20秒以上遠くの〇〇を見よう!

「〇〇」に入れる、遠くの指標を決めて実践しましょう(例:校庭の木、教室の時計 等)

遠くとは、どのくらいの
距離を見ればいいですか?

遠くを見ることで目のピントを合わせる
力がゆるんでリラックスできます。

6m以上遠くのものを見ると、目が休まると
言われています。室内の場合は、最低でも
2mより先のものを見て目を休めましょう。