

め
目の健康
けんこう
を守る
まも
3箇条
かじょう



しせい
・姿勢を
よくしよう!



きそく ただ
・規則正しい
せいかつ
生活をしよう!



ときどき
・時々、
め やす
目を休めよう!



がめん ふんみ
デジタル画面を30分見たら
びょう いじょう とお み
20秒以上遠くの〇〇を見よう!

い とお しひょう き じっせん れい こうてい き きょうしつ とけい など
「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)

とお
遠くとは、どのくらいの
きより み
距離を見ればいいですか?

とお み め あ
遠くを見ることで目のピントを合わせる
ちから
力がゆるんでリラックスできます。

いじょう とお み め やす
6m以上遠くのものを見ると、目が休まると
い しつない ばあい さいてい
言われています。室内の場合は、最低でも
さき み め やす
2mより先のものを見て目を休めましょう。